પ્રકાશક :
સ્વસ્થવૃત્ત પ્રકાશન
૧૪૯૭, કૃષ્ણનગર
ભાવનગર-૩૬૪ ૦૦૧

આવૃત્તિ પહેલી પ્રત-૧૦૦૦
૧૯૭૮

કિંમત રૂા. ૨૫-૦૦

મુદ્રક :
નીતિન શાંતિલાલ પારેખ
સરસ્વતી પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
દાણાપીઠ
ભાવનગર ૩૬૪ ૦૦૧

નવા પુરુષાર્થની પગદંડી

સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યનુ વિજ્ઞાન વર્તમાન સમયમાં ઘાણુ વિકસ્યુ છે અને હજી વિકસતુ જાય છે રાષ્ટ્રીય મર્યાદાઓ ઓળગીને એને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. અવકાશનુ સંશોધન આગળ વધ્યુ અને માનવીએ ચંદ્ર ઉપર પગ મૂક્યો ત્યારથી તો સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યની સભાનતાએ વૈશ્વિક સ્વરૂપ પણ લઈ લીધુ છે. વિજ્ઞાનની, આ અભૂતપૂર્વ પ્રગતિએ માનવચિત્તને અત્યંત પ્રભાવિત કર્યું છે

પરંતુ વિજ્ઞાન જેમ જેમ વિકસતું જાય છે તેમ તેમ એની જટિલતા એટલી હદે વધી છે કે આજે કોઈ પણ બાબતમાં ચોક્કસ નિર્ણય મેળવવા માટે એના ઉચ્ચતમ નિષ્ણાત પાસે જ જવુ પડે છે અને ડૉક્ટરે સૂચવેલી દવાઓ ગમે તે કિંમતે આંખો મીચીને ખરીદી લેવી પડે છે દરદીની પોતાની સમજણ, પસદગી કે વિશિષ્ટ પ્રકૃતિના વિચારને એમા ભાગ્યે જ અવકાશ રહે છે

સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્ય પણ અત્યત મહત્ત્વનુ છે પરતુ અત્યારની પરિસ્થિતિમા સામાન્ય માનવીની દવા આ ક્ષેત્ર પણ પેલી વાર્તાના બાદશાહ જેવી થઈ પડી છે ધરતી ઉનાળાના સૂર્યના સખત તાપથી ધગેલી છે, એના પર સુખથી ચાલી શકાય એ માટે ધરતીને ચામડાથી મઢવી છે પરતુ એટલુ ચામડુ કાઢવુ ક્યાંથી ? આ એની મૂઝવણ હતી. વિજ્ઞાને જેનો અત્યત ભય બતાવ્યો છે તે રોગકારક જંતુઓ તો વિશ્વમા ભર્યાં પડ્યા છે વિજ્ઞાનની સહાયથી જ ઊભા થયેલા વિશાળ કારખાનાઓને પરિણામે ધરતી, પાણી

અ ર્પ ણ

છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષથી 'જન્મભૂમિ પ્રવાસી'ના "શરીર અને સ્વાસ્થ્ય" વિભાગ દ્વારા–દેશ અને દુનિયાના ગુજરાતી સમાજ પાસે આયુર્વેદનાં સાહિત્ય સર્જન દ્વારા જવાની તક આપી મને સતત પ્રેમ-પ્રેરણા અને પુરુષાર્થનુ બળ પૂર્યું છે તેવા મારા જન્મભૂમિ તંત્રીમંડળ અને સમગ્ર જન્મભૂમિ પરિવારના સ્વજનોની સ્મૃતિમાં મારી આ કૃતિ અર્પણ કરું છું.

વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ
"ચિકિત્સક"

લેખકનું વક્તવ્ય

ગુજરાતીભાષાના આરોગ્યશાસ્ત્રનાં પુસ્તકોમાં મારુ 'આયુર્વેદનું જીવનદર્શન' પ્રગટ થતાં એક વધુ પ્રકાશનનો ઉમેરો થાય છે. આપણું એ દુર્ભાગ્ય છે કે ગુજરાતીભાષામાં આરોગ્યશાસ્ત્રનાં પુસ્તકો બહુ ઓછા પ્રમાણમાં લખાયેલાં છે. જે થોકબંધ સાહિત્ય હિન્દી, અંગ્રેજી કે બીજી અન્ય ભાષાઓમા પ્રગટ થઈ રહ્યું છે તેવું અને તેટલું સાહિત્ય ગુજરાતીભાષામાં પ્રગટ થતું નથી. તેને એક હકીકત તરીકે સ્વીકારવું જોઈએ. અને આ માટેનો સજાગ પ્રયત્ન પણ કરવો જોઈએ. આવા પ્રયત્નના એક ભાગ તરીકે 'આયુર્વેદનું જીવનદર્શન' પ્રગટ કરવાની મારી ઝંખના આજે પૂરી થાય છે. એનો સહજ એવો આનંદ હું અનુભવું છું

હું એ જાણું છું કે હું કોઈ જ આયુર્વેદ વિજ્ઞાનનો પંડિત નથી, નિષ્ણાત નથી, પણ આયુર્વેદનો એક અદનો વિદ્યાર્થી છુ. આયુર્વેદનો સ્વાધ્યાય કરતાં કરતાં મેં મારું ઘડતર અને ચણતર કર્યું છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે મારી સમજણ બહાર કોઈ ભૂલ થાય તેનો હું સ્વીકાર કરીને જ ચાલુ છું. મારા વાચકો મારી આ ભૂલ ઉદારતાથી નિભાવી રહ્યાં છે. એ બદલ એમનો ઋણી છું, અને એમને વધારે ને વધારે ચોકસાઈ ભરેલું સાહિત્ય મળે તેવો મારો પ્રયત્ન રહ્યો છે આ પ્રયત્નના ફલસ્વરૂપે 'આયુર્વેદનું જીવનદર્શન' પ્રગટ થાય છે

આ પ્રકાશન કરતી વખતે સ્વાભાવિક રીતે જ મારે જેણે મને મારા કાર્યમાં સહાય કરી છે તેવા લોકોનો ઋણસ્વીકાર કરવો જોઈએ.

જો હું એમ ન કરું તો નગુણો ગણાઉં. સૌથી વિશેષ આભાર હું મારા સાથીદાર વકીલ શ્રી હરિભાઈ કુંવરાણીનો માનું છું, કે જેણે મારા ત્રીસ વર્ષના 'જન્મભૂમિ પ્રવાસી'માં પ્રગટ થયેલા લેખોનું સંકલન કરીને મારી ઇચ્છા પ્રમાણે બધું જ ગોઠવી આપવાનો શ્રમ લીધો છે. એને પરિણામે આ સંકલન તૈયાર થઈ શક્યું છે. એમના પ્રૂફથી માંડીને જે ચીવટભરી માવજત શ્રી હરિભાઈએ કરી છે તેની હું ઋણ સ્વીકારપૂર્વક નોંધ લઉં છું.

એ જ રીતે મારી આભારની લાગણી શ્રી સરસ્વતી પ્રેસના વ્યવસ્થાપક શ્રી શાંતિભાઈ પારેખ અને તેના પરિવાર પ્રત્યે વ્યક્ત કરું છું. સરસ્વતી પ્રેસના સમગ્ર પરિવારે મારા પુસ્તકને ઉત્તમ બનાવવામાં પોતાની તમામ ચીવટ અને ચોક્કસાઈપૂર્વક આ પુસ્તકનું છાપકામ કરી આપ્યું છે તે બદલ એમનો પણ ઋણી છું.

એવો જ વિશેષ આભાર જેણે મને મારા પ્રયત્નમાં સહાયરૂપ થવા માટે જાહેરખબરો આપી છે તેમનો માનું છું. એમની સહાયથી જ આ ગ્રંથ કેવળ નામની કિંમતે ગુજરાતની પ્રજા સમક્ષ મૂકી શક્યો છું. હું મારા તમામ સ્વજન-પરિવારનો આ સ્થાનેથી આભાર માનું છું. એનું ઋણ સ્વીકાર કરું છું.

સૌથી વિશેષ આભાર મારે મારા વાચકોનો માનવાનો છે, જેમણે મારાં પુસ્તકોને પ્રેમભર્યાં અંતરના ઉમળકાથી આવકાર્યાં છે-સ્વીકાર્યાં છે અને મને નવું નવું લખવાની હંમેશાં પ્રેરણા આપી છે.' મારા અનેક વાચકો પ્રત્યે આ સ્થાનેથી હું મારા અતરના આભારની લાગણી વ્યક્ત કરું છું.

'જન્મભૂમિ પ્રવાસી'ના સંચાલકોનો અને તેના સમગ્ર તંત્રીમંડળનો જેટલો આભાર માનું એટલો ઓછો છે. એમણે મને હું જે કાંઈ લખું એ સ્વીકારીને છાપવા માટેની મુક્ત સહાનુકૂળતાઓ પૂરી પાડી છે એ મારા જીવનનું સદ્‌ભાગ્ય છે. અને એની મમતાભરી લાગણીને કારણે જ. 'જન્મભૂમિ પ્રવાસી'માં પ્રગટ થયેલા લેખો ગ્રંથસ્થ કરવાની

મને પ્રેરણા મળી છે અને આજે મારા લગભગ ૨૦ ઉપર ગ્રંથો પ્રગટ થઈ શકયા છે જેમાના કેટલાકની તો ચાર–પાંચ આવૃત્તિઓ પણ થઈ છે.

આયુર્વેદ એ જીવનનુ વિજ્ઞાન છે મે આ પુસ્તકમાં આ જીવનનાં સર્વાંગ પાસાંઓ આવરીને એ સાહિત્યનુ સંકલન કર્યું છે આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર એ આરોગ્યવિજ્ઞાનના ત્રણ સ્તંભો છે મે એને પાયામા સ્વીકારીને આ પુસ્તકના સાહિત્યની પસંદગી કરી છે. અને આરોગ્યમય જીવન જીવવા માટે જે કાઈ વાચ્યું, વિચાર્યું અને અનુભવ્યુ તેવુ તમામ સાહિત્ય આ ગ્રંથમાં ગ્રથસ્થ કરવાનો મે પ્રયત્ન કર્યો છે. મારો આ પ્રયત્ન સફળ થયો છે, કે નિષ્ફળ તેનો નિર્ણય કરવાનુ હું મારા વાચક પરિવાર પર જ છોડું છું. હું માત્ર જાહેર રીતે એટલી જ નમ્ર વિનંતી કરું છુ કે આ પુસ્તકમાં જો કાંઈ પ્રામાણિક રીતે ભૂલ રહી ગઈ હોય તો તેના તરફ મારું ધ્યાન દોરવામાં આવશે તો તેમને નમ્રતાપૂર્વક સુધારી લઈશ.

'આયુર્વેદનું જીવનદર્શન'નું આ પ્રકાશન કરતી વખતે જેણે મને પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે સહાય કરી છે એવા મારા નાના મોટા સૌ સ્વજનોને યાદ કરીને એના પ્રત્યે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરું છું. સૌને નમસ્કાર.

તા ૧–૧–૭૮ વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ
ભાવનગર

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

લેખક
વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ
" ચિકિત્સક "



સ્વસ્થવૃત્ત પ્રકાશન–ભાવનગર

પ્રકાશક :
સ્વસ્થવૃત્ત પ્રકાશન
૧૪૯૭, કૃષ્ણનગર
ભાવનગર-૩૬૪ ૦૦૧

આવૃત્તિ પહેલી : પ્રત-૧૦૦૦
૧૯૭૮

કિંમત રૂા. ૨૫-૦૦

મુદ્રક :
નીતિન શાંતિલાલ પારેખ
સરસ્વતી પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
દાણાપીઠ

નવા પુરુષાર્થની પગદંડી

સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યનું વિજ્ઞાન વર્તમાન સમયમાં ઘણું વિકસ્યુ છે અને હજી વિકસતું જાય છે. રાષ્ટ્રીય મર્યાદાઓ ઓળગીને એને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. અવકાશનું સંશોધન આગળ વધ્યું અને માનવીએ ચંદ્ર ઉપર પગ મૂકયો ત્યારથી તો સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યની સભાનતાએ વૈશ્વિક સ્વરૂપ પણ લઈ લીધું છે. વિજ્ઞાનની, આ અભૂતપૂર્વ પ્રગતિએ માનવચિત્તને અત્યંત પ્રભાવિત કર્યું છે.

પરંતુ વિજ્ઞાન જેમ જેમ વિકસતું જાય છે તેમ તેમ એની જટિલતા એટલી હદે વધી છે કે આજે કોઈ પણ બાબતમાં ચોક્કસ નિર્ણય મેળવવા માટે એના ઉચ્ચતમ નિષ્ણાત પાસે જ જવું પડે છે અને ડૉક્ટરે સૂચવેલી દવાઓ ગમે તે કિંમતે આંખો મીચીને ખરીદી લેવી પડે છે દરદીની પોતાની સમજણ, પસંદગી કે વિશિષ્ટ પ્રકૃતિના વિચારને એમાં ભાગ્યે જ અવકાશ રહે છે.

સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્ય પણ અત્યંત મહત્ત્વનુ છે. પરતુ અત્યારની પરિસ્થિતિમાં સામાન્ય માનવીની દશા આ ક્ષેત્રે પણ પેલી વાર્તાના બાદશાહ જેવી થઈ પડી છે. ધરતી ઉનાળાના સૂર્યના સખત તાપથી ધગેલી છે, એના પર સુખથી ચાલી શકાય એ માટે ધરતીને ચામડાથી મઢવી છે. પરંતુ એટલું ચામડુ કાઢવુ ક્યાંથી ? આ એની મૂંઝવણ હતી. વિજ્ઞાને જેનો અત્યંત ભય બતાવ્યો છે તે રોગકારક જંતુઓ તો વિશ્વમાં ભર્યા પડ્યાં છે. વિજ્ઞાનની સહાયથી જ ઊભા થયેલાં વિશાળ કારખાનાઓને પરિણામે ધરતી, પાણી

અને વાતાવરણનું પ્રદૂષણ પણ ઉત્તરોત્તર વધતું જ જાય છે ખાન, પાન, વસ્ત્ર અને જીવનની મોટા ભાગની જરૂરીઆતોમાં વિજ્ઞાનના પરિણામે જે કૃત્રિમતા દાખલ થઈ ગઈ છે એ પણ માનવીના સ્વાસ્થ્ય માટે વધુ ને વધુ જોખમકારક બનતી જાય છે આ બધાંની સામે રક્ષણ ઊભું કરવા માટે કેટલાય માનવીઓની મથામણ છતાં કંઈ અસરકારક પરિણામ આવતું નથી ઊલટું આ ભયનો પણ વ્યાવસાયિક રીતે ગેરલાભ લેવાઈ રહ્યો છે. શાણા બીરબલે તો બાદશાહને સામાન્ય બુદ્ધિનો સાચો માર્ગ બતાવી દીધો કે ધરતી મઢવાની કોઈ જરૂર નથી પગમાં જોડા પહેરવાનુ શરૂ કરી દઈએ એટલે પગ નહિ બળે. સૂર્ય ભલે તપે. આવી કોઈ સામાન્ય બુદ્ધિની વાત આરોગ્યનાં ક્ષેત્રે શક્ય છે ?

તા. ૧૦-૧૨-૧૯૭૭ના ' Times of India ' પત્રના લેખમાં આવી જ એક ફરિયાદ રજૂ થઈ છે. એ કહે છે કે અમેરિકામાં વૈદ્યકીય સારસંભાળે એવા મોટા વ્યવસાયનું રૂપ લઈ લીધું છે કે જો કોઈ સામાન્ય માણસ બિમાર પડે તો એ સાવ ભાંગી જ પડે. એમ લાગે છે કે આખો દેશ જે વિશ્વમાં સૌથી વધુ વિકાસ પામેલો છે એના મગજમાં રોગ અંગેનો કોઈ વિકૃત ભાવ પેસી ગયો છે અને રોગ મટાડવા માટેના કુદરતે આપેલા જે ઇલાજો છે તેના પ્રત્યે અશ્રદ્ધા ઉત્તેજીને પ્રસ્થાપિત ચિકિત્સક સમાજે પરિસ્થિતિ વધારે વણસાડી છે. સાવ બિનજરૂરી નિદાનો, ઔષધો અને ઓપરેશનો એવા વૈજ્ઞાનિક કોમ્પ્યુટર ધોરણે સૂચવાય છે કે એમાં સામાન્ય ચિકિત્સકે એની સામાન્ય વ્યવહારબુદ્ધિ વાપરવાની તો છૂટ પણ ન મળે.

રોગોથી ત્રાસી ગયેલાં લોકોના આક્રોશ પ્રત્યેની અનુકંપાથી પ્રેરાઈને ઋષિઓ એકઠા મળ્યા એમ ચરક સંહિતામાં નોંધ છે. એમાં આવો જ પ્રશ્ન પૂછવામાં આવેલો કે ' આવા રોગો સામે કોઈ ઇલાજ છે ? ' ઋષિઓએ ઉપાય બતાવતાં પહેલાં રોગોનું જે કારણ બતાવેલું તે આજે પણ સૌએ સમજવા જેવું છે. એમણે કહ્યું કે, ' રોગનું મૂળ અધર્મ છે ' ધર્મ એ જીવમાત્રનો સ્વભાવ છે. સ્વભાવમાં વિકૃતિ આવે

ત્યારે જ અધર્મ થાય છે. 'અધર્મનું મૂળ પ્રજ્ઞાપરાધ છે ' એ બીજું સૂત્ર હતું. પ્રજ્ઞા એટલે બુદ્ધિ, ધૃતિ અને સ્મૃતિઓ સમુચ્ચય. બુદ્ધિ જીવન માટે શું યોગ્ય છે, અને શું અયોગ્ય છે તેનો વિવેક કરે છે. ગ્રાહ્ય વસ્તુને ગ્રહણ કરવા અને અગ્રાહ્ય વસ્તુનો ત્યાગ કરવા પ્રેરે છે. ધૃતિ વિવેક દ્વારા મળેલી પ્રેરણા પ્રમાણે વર્તન કરવાની દૃઢતા આપે છે. અને સ્મૃતિ વિવેક અંગેનો જાગ્રતિપૂર્વકનો ખટકો રાખે છે જેથી અજાણતા ખોટું થઈ ન જાય. પરંતુ જ્યારે જ્યારે સત્ત્વગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણથી આ ત્રણમાંથી એક અથવા ત્રણેય પર આવરણ આવી જાય ત્યારે તેનું યથાર્થ કાર્ય થતું નથી. જેની બુદ્ધિનો ભ્રંશ થયો હોય તે યોગ્યાયોગ્યનો સમ્યક્ વિવેક કરી નહિ શકે. યોગ્યમાં અયોગ્ય સમજાશે અને અયોગ્યમાં યોગ્ય સમજાશે જેની ધૃતિનો ભ્રંશ થયો હોય તેને વિવેક તો સમ્યક્ રીતે થશે પરંતુ તે સમ્યક વર્તન કરી નહિ શકે. દુર્યોધને કહેલું કે :

जानामि धर्मं न च मे प्रवृत्तिः ।
जानाम्यधर्मं न च मे निवृत्तिः ।

હું ધર્મ શું છે તે જાણી શકું છું, પરંતુ તે પ્રમાણે પ્રવૃત્તિ કરી શકતો નથી. અને હું અધર્મ શું છે એ પણ જાણું છું, પરંતુ એમાંથી નિવૃત્ત થઈ શકતો નથી. એ ધૃતિભ્રંશનું દૃષ્ટાંત છે જેની સ્મૃતિનો ભ્રંશ થયો હોય તેને ભૂલ થઈ ગયા પછી યાદ આવે. સમય પર યાદ ન આવે. માણસ જો રજોગુણ-તમોગુણથી મુક્ત થઈને સ્વભાવમાં રહે, સ્થિતપ્રજ્ઞ રીતે વરતે તો એને રોગ થવાનું કોઈ કારણ ઊભું જ ન થાય. આહાર-વિહારમાં જાગ્રત માણસને એની ઇંદ્રિયો અને વિષયોના સંબંધમાં અતિયોગ, હિતયોગ કે મિથ્યાયોગ થાય જ નહિ અને એથી રોગ પણ થાય જ નહિ.

ઋષિઓએ એવી પણ સ્પષ્ટતા કરી છે. કહ્યું છે કે, "સામાન્ય માણસ જ્યારે અધર્મ આચરે છે ત્યારે એની અસર એને પોતાને જ થાય છે. પરંતુ કુટુંબ, ગામ, અથવા દેશના વડા જ્યારે અધર્મ

આચરે છે ત્યારે તેની અસર એના પોતાના પૂરતી જ મર્યાદિત રહેતી નથી. પરંતુ એનાં કુટુંબીજનો, પ્રજાજનો અને આશ્રિતો સૌમાં એ અધર્મનો પ્રભાવ પડે છે અને દેખાદેખીથી તેઓ પણ અધર્મ આચરતા થાય છે. આવા અધર્મનો સરવાળો નહિ પણ ગુણાકાર થાય છે. આ રીતે વ્યાપક બનેલો અધર્મ સૃષ્ટિનાં અન્ય તત્ત્વ પર પણ અસર પહોંચાડે છે. ચરકે તો એ તત્ત્વોને દેવતાઓરૂપે વર્ણવ્યાં છે અને કહ્યું છે કે આ અધર્મની વૃદ્ધિથી દેવોનું તર્પણ થતું નથી અને દેવો ક્રુદ્ધ બને છે. એથી ઋતુઓ વિકૃત બને છે. ચોમાસામાં વરસાદ પડતો જ નથી અથવા અત્યંત પડે છે. એવી જ ટાઢ અથવા તડકામા પણ વિષમતા આવે છે. વાયુના વંટોળિયા અને વાવાઝોડાં આવે છે. સમુદ્રો રેલાય છે. મોટા ધરતીકંપો થાય છે. જલ દૂષિત થાય છે અને પૃથ્વી પણ સમ્યક્ પાક આપતી નથી. દેવોમાં ભલે કોઇક ન માને પરંતુ ઇકોલોજીના વિજ્ઞાને તો આ હકીકત પૂરવાર કરી છે. 'Silent Spring' નામના પુસ્તકે વિશ્વમાં મોટો ખળભળાટ મચાવ્યો જ છે. હમણાં જ પ્રસિદ્ધ થયેલ પુસ્તક 'Sensitive Chaos' માં તો દૃષ્ટાંતો અને ફોટાઓ સાથે પૂરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે પૃથ્વી, પાણી અને વાયુ બધાં જીવંત તત્ત્વો છે. જ્યારથી એનો આપણે મૃત-જડ તરીકે ઉપયોગ કરવા માંડ્યા ત્યારથી વિકૃતિઓ ઊભી થવા લાગી છે.

ઋષિઓએ આ રીતે રોગમાત્રનું કારણ નવી જ રીતે સમજાવ્યું છે એટલું જ નહિ, રોગના કર્તુત્વની મુખ્ય જવાબદારી પણ વ્યક્તિની પોતાની છે અને રોગમુક્ત થવા માટે વ્યક્તિએ પોતે જ પોતાની જીવનપદ્ધતિમાં પરિવર્તન કરવા તૈયાર થવું પડશે, એમ પણ સમજાવ્યું છે.

આપણા દેશના સદ્‌ભાગ્યે અહીં પ્રાચીનકાળથી જ આયુર્વેદનો અભિગમ પ્રાપ્ત થયો છે. પરંતુ આજે એમાં પણ જડતા અને અશ્રદ્ધા આવી છે. અને આયુર્વેદ એના ઉગમ સ્થાનમાં જ આજે

પાછો પડતો જાય છે. એનાં બે કારણો છે. એક તો આયુર્વેદિક ચિકિત્સકો-વૈદ્યો ચિકિત્સા-વ્યવસાય પ્રધાન બન્યા છે અને આયુર્વેદનો પ્રથમ હેતુ 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्' 'સ્વસ્થ માણસોના સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવી', એ ગૌણ બની ગયો છે—લગભગ વિસરાઈ ગયો છે. રોગ રહે, એનાં કારણો પણ રહે, છતાં રોગનાં લક્ષણો અને એની વેદના દબાઈ જાય એવાં સદ્ય પરિણામદાયી ઔષધો આજનાં વિજ્ઞાને પ્રયત્નપૂર્વક બહાર આણ્યાં છે. રાજ્યાશ્રય અને ધનાશ્રય પણ મુખ્યત્વે એમને મળ્યો. અને સમાન અભિગમને લીધે વિજ્ઞાનની પ્રગતિનો લાભ પણ એમને મળ્યો. અને આયુર્વેદ પાછળ રહી ગયો. જો કે રોગ અને રોગનાં કારણો રહેવા છતાં રોગનાં લક્ષણો અને વેદના સદ્ય મટાડનારાં ઔષધોની પશ્ચાત્ અસર ઘણી માઠી થાય છે અને રોગ પોતે પણ એટલો દૃઢ મૂળ કરીને ઊંડો ઊતરી જાય છે કે એની વિકૃતિઓ કાયમ માટે ઘર કરી જતી હોય છે. પરંતુ એ ગેરલાભોની ઉપેક્ષા કરીને પણ રોગથી ત્રસી બનેલ માનવી ઝડપથી પીડામુક્ત થવા દોડે છે. વ્યાધિમુક્ત ભલે ન થવાય, પણ પીડા તો તરત શમવી જોઈએ. એ મનોદશા આધુનિક વિજ્ઞાનયુગનું પ્રદાન છે.

આયુર્વેદ દ્રવ્યનો પરિચય અનુભવાત્મક રીતે એટલે કે ઇંદ્રિયો અને મન દ્વારા અનુભવાતા ગુણકર્મો દ્વારા મેળવે છે પરિણામે ઔષધ દ્રવ્યો અને આહાર દ્રવ્યોનો પરિચય પણ એના ગુણકર્મોથી જ થાય છે અને પ્રત્યેક દ્રવ્યના ગુણકર્મ નિશ્ચિત અને નિત્ય હોય છે. પ્રાચીનકાળના ઋષિઓએ એમની સ્વચ્છ પ્રજ્ઞાના પ્રકાશમાં અનુભવેલા દ્રવ્યોનાં ગુણકર્મો આજે પણ એના એ જ છે. આયુર્વેદની શાસ્ત્રીયતાનુ આ એક લક્ષણ મનાયુ છે. આહાર અને ઔષધ દ્રવ્યોનાં ગુણકર્મો નિશ્ચિત કરવા માટે બહુ સૂક્ષ્મતાથી એની પરીક્ષા કરવામાં આવી છે રસ (સ્વાદ), ગુણ (શરીર, ઇંદ્રિયો અને મન પર થતી અસર), વીર્ય (દ્રવ્યમાં રહેલા અનેક ગુણોમાંનો ઉત્કૃષ્ટ ગુણ), વિપાક (દ્રવ્ય ખાધા પછી પાચન દરમ્યાન દ્રવ્યમાં ગૂઢ રહેલા ગુણ પ્રકટ થાય તે) અને પ્રભાવ (રસ, ગુણ, વીર્ય વગેરે દ્વારા પણ

જે ગુણ પ્રકટ થયેા ન હેાય છતાં શરીર પર વિશિષ્ટ અસર કરતેા હેાય એવેા અચિંત્ય ગુણ)—આ પાંચેયની સહાયથી એમને દ્રવ્યની પરીક્ષા કરી એના ગુણકર્મો નક્કી કર્યા છે. જીવંત શરીરની પ્રાકૃત અવસ્થા અને વિકૃત-રોગી અવસ્થા એ બન્નેના કારણરૂપ કફ, પિત્ત અને વાયુની સમજણ અને એની નાડી દ્વારા પરીક્ષા, આ બધું આયુર્વેદ પાસે છે અને પૂરા કાર્યક્ષમ છે એને આધારે ગામડાનેા સામાન્ય અનુભવી વૈદ્ય અને કુટુંબના વૃદ્ધ અનુભવી માણસ આહાર-વિહારમાં યથાર્થ માર્ગદર્શન આપી શકે છે અને સાધારણ બિમારીઓની ગામના પાદરની વનસ્પતિ અથવા રસેાડાના 'મસાલાની પેટીના ગઈ, મેથી, હિંગ, હળદર વગેરેથી સફળ ચિકિત્સા પણ કરી શકે છે. કેારીઆ જેવા મેાટા રેાગેા પણ મટયા છે, પરંતુ અટપટા કિંમતી સાધનેા અને એવા જ જટિલ સિદ્ધાંતેા દ્વારા વિકસતાં વિજ્ઞાનથી પ્રભાવિત થયેલા વૈજ્ઞાનિક અને ડૅાક્ટરેા પાસે આ અભિગમ નથી. અને એને કારણે જે તેઓ જાણતા નથી એની તેઓ ઉપેક્ષા કરે છે. આગળ કહ્યું તેમ સમસ્ત વિશ્વમાં આજે વિજ્ઞાનનેા પ્રભાવ છે એની અસર આ દેશના શિક્ષિતેા પર પણ હેાય એ સ્વાભાવિક છે એને લીધે આયુર્વેદ પેાતાના જ દેશના શિક્ષિતેાથી ઉપેક્ષિત થયેા છે.

આયુર્વેદનેા અભિગમ વિજ્ઞાનના પ્રચલિત અભિગમથી ભિન્ન છે પરંતુ ઉતરતેા જરાય નથી. બલ્કે જ્યાં એકસ રે અને પ્રયેાગશાળાઓ પણ પહેાંચી શકતાં નથી, ત્યાં સ્વચ્છ <u>પ્રજ્ઞાનેા</u> પ્રકાશ પહેાંચે છે. એથી જ્યાં વિજ્ઞાન અટકે છે ત્યાંથી આયુર્વેદ આગળ વધી શકે. આજે પશ્ચિમમાં પણ વિજ્ઞાનના ફક્ત પૃથકરણાત્મક અભિગમ સાથે અસંતેાષ જન્મ્યેા છે. આગળ વર્ણવેલાં પરિણામેાથી અકળાયેલા વિચારકેાએ વિજ્ઞાનના આ એકાંગી અભિગમને એક જ ચક્ષુવાળેા રાક્ષસ કહ્યો છે. ઘણા વિચારકેા હવે આરેાગ્ય અને ચિકિત્સાના પ્રશ્નોને પણ જુદા જ અભિગમથી વિચારતા થયા છે અને એવા અભિગમની શેાધમાં તેઓ આયુર્વેદ તરફ વળી રહ્યા.

અને એમાંથી જ ભારતીય દર્શનો, યોગ અને આયુર્વેદ તરફ પાશ્ચિમાત્ય શિક્ષિતો વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં વળી રહ્યા છે.

સાથે સાથે આ દેશમાં રાષ્ટ્રીય જાગ્રતિના પરિણામે બહાર આવેલા કેટલાય દેશસેવકો આયુર્વેદમાં આવેલી જડતા અને ઊભી થયેલી અશ્રદ્ધાને દૂર કરવા માટે યથાશક્તિ–યથામતિ પુરુષાર્થ કરી રહ્યા છે. આયુર્વેદને એના મૂળ અર્થમાં અને આધુનિકતાના પ્રકાશમાં સમજવાના અને એને એ રીતે રજૂ કરવાના નમ્ર પ્રયાસો ચાલી રહ્યા છે.

આ પુસ્તકના લેખક શ્રી પ્રાગજીભાઈ વૈદ્ય પણ આવા પુરુષાર્થીઓમાંના એક છે. એમની પાસે દક્ષિણામૂર્તિ શિક્ષણ સંસ્થાના સંસ્કારો છે. સ્વ. નાનાભાઈ ભટ્ટ જેવા ગુરુજનોના આશીર્વાદ છે અને સતત પ્રયત્નશીલતા અને નિયમિત સ્વાધ્યાયની કિંમતી મૂડી છે. આપબળે આગળ વધીને આયુર્વેદની સફળ ચિકિત્સા દ્વારા સારા ચિકિત્સક તરીકેની પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરી છે. વિકસિત આયુર્વેદિક વ્યવસાય, કેટલીક સાર્વજનિક પ્રવૃત્તિઓ અને એ ઉપરાંત 'જન્મભૂમિ પ્રવાસી' પત્રમાં દર રવિવારે 'ચિકિત્સક' નામથી પ્રચુર માહિતી અને અધ્યયનપૂર્ણ લેખો લખીને આયુર્વેદની સેવા કરી રહ્યા છે. સરળ લોકભોગ્ય ભાષામાં લખાયેલા એમના લેખોનું સંકલન કરીને 'આયુર્વેદનું જીવન દર્શન' એ પુસ્તકરૂપે હવે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. આ પુસ્તકમાં આયુર્વેદની સમજ અને સંસ્કારોને વિસ્તારપૂર્વક રજૂ કરવામાં આવેલ છે. જીવનમા એકેએક પાસાંનો આયુર્વેદની સ્વાસ્થ્યમૂલક દૃષ્ટિએ એમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આ પુસ્તક વાચકોમા આયુર્વેદના સંસ્કારો સમજપૂર્વક જાગ્રત કરવામાં અત્યત ઉપયોગી નીવડશે એમાં શંકા નથી.

તા. ૨૦–૧૨–૭૭ —બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય
જામનગર

અનુક્રમણિકા

દરેક વિભાગની વિગતવાર અનુક્રમણિકા પાછળ મૂકવામાં આવી છે.

વિભાગ પહેલો : વિહાર



धर्मार्थं नार्थकामार्थमायुर्वेदो महर्षिभिः ।
प्रकाशितः धर्मपरैरिच्छद्भिःस्थानमक्षरम् ॥
(च. स. चि अ. १ : पाद ४ : श्लोक ५७)

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितं ।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥
(च. सं. सूत्र अ. १ : श्लोक ४१)

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥
(सु. स. सूत्र अ. १५ : श्लोक ३३)

आहारस्य परं धाम शुक्रं तद्रक्ष्यमात्मनः ।
क्षयो ह्यस्य बहून् रोगान् मरणं वा नियच्छति ॥
(च. सं. नि अ. ६ : श्लोक १०)

पथ्ये सति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणम् ।
पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणम् ॥
(वैद्यजीवनम्)

૨. વહેલા ઊઠવાના ફાયદા

માનવજીવનમા દિનચર્યાનો પ્રારભ ઉત્થાનથી થાય છે, પરતુ આ ઉત્થાનનો સમય આજે ઠીક ઠીક ભુલાતો જાય છે કોઈ સાત વાગે ઊઠે છે, કોઈ ૭ વાગે ઊઠે છે તો કેટલાક થોડા માણસો ૫-૬ વાગે પણ ઊઠતા હોય છે શહેરીજીવનમા જ્યા રાત્રે મોડેથી સૂવાનો પ્રચાર છે એવા લોકો પણ સામાન્ય રીતે મોડા ઊઠે છે આમ, સમાજ જીવનમા ઉત્થાનનો સમય એકસૂત્રી જોવા મળતો નથી

ભારતીય આયુર્વેદ ઉત્થાન માટે નિશ્ચિત સમયનો નિર્દેશ કરે છે'

ब्राह्म मुहूर्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुष ।
तत दु खस्य शान्त्यर्थं स्मरेद्धि मधुसूदनम् ॥

અર્થ ' પોતાના આયુષ્યની રક્ષા માટે સ્વસ્થ મનુષ્યે બ્રાહ્મ મુહૂર્તમા (ત્રણથી ચાર વાગ્યના સુમારમા) ઊઠીને દુ ખની શાતિ માટે મધુસૂદનનુ સ્મરણ કરવુ "

આ વિચારનો સ્વાભાવિક રીતે જ બુદ્ધિવાદીઓ વિરોધ કરશે એ એમ જરૂર કહેશે કે વહેલા ઊઠવુ એ આવશ્યક શા માટે? જ્યારે પણ ઊઠાય ત્યારે ઊઠવુ અને એ રીતે જ કામની રચના ગોઠવવી એનુ કેમ નહિ? જો આ વિચારનો સ્વીકાર કરીએ તો સ્વાભાવિક રીતે જ સમાજજીવનના રોજિદા જીવન-વ્યવહારમા અવ્યવસ્થા પેદા થાય આથી એક વસ્તુ સ્પષ્ટ રીતે નિશ્ચિત કરી લેવી જોઈએ કે માણસે નક્કી કરેલા સમયે તો ઊઠી જ જવુ જોઈએ પણ માનવ જીવનમા માત્ર વહેલા ઊઠવાથી એનો પ્રશ્ન પતી જતો નથી જીવનની

એકેએક ક્રિયાની પાછળ સ્વાસ્થ્ય સાચવી રાખવાની દૃષ્ટિ પડી છે અને આથી જ દિનચર્યામાં ઉત્થાન માટે સ્વાસ્થ્યને નજર સામે રાખીને જ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ બ્રાહ્મમુહૂર્તનો માર્ગ સૂચવ્યો છે.

આ સમયના સૂચનના પાછળ બે સમજણ પડી છે. એક તો નિયમિત ઊઠવા માટેની સંકલ્પશક્તિનું બળ કેળવાય છે. માણસ એક ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ માટે નિર્ણય કરે અને અમલી બનાવવા માટે સતત જાગ્રત રહે. અને બીજું, વહેલી સવારે હવામાનમા જે શુદ્ધતા હોય છે, હવામાનમાં જે સાફ પ્રાણવાયુનો મોટો જથ્થો મળે છે તે પણ આરોગ્ય માટે અનેક રીતે હિતકર બને છે.

હવામાનનું વિજ્ઞાન કહે છે કે વહેલી સવારના હવામાનમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ બમણું હોય છે. સૂર્યની ગરમીને કારણે હવામાનમાં જે અશુદ્ધિઓ પેદા થવાનો સંભવ હોય છે તેનાથી વહેલી સવારનું હવામાન મુક્ત હોય છે, અને પરિણામે આવશ્યક પ્રાણવાયુના સેવનથી સાચું નીરોગી આયુષ્ય મળે છે.

માનવજીવનમાં હવા લોહીને શુદ્ધ બનાવે છે, માનવશરીરમાં ફેફસાં દ્વારા ઑક્સિજન-પ્રાણવાયુ-લોહીનું શુદ્ધિકરણ કરે છે ને આ રક્તની શુદ્ધિ ઉપર જ શરીરની તંદુરસ્તીનો આધાર રચ્યો છે.

પ્રાચીનોએ કહ્યું છે કે—

"रक्त एव प्राण"

આપણા શહેરીજીવનમાં હવાનો પ્રશ્ન એ પ્રાણપ્રશ્ન છે. ધુમાડો, ગંદકી, દરિયાકિનારાનાં શહેરોમાંનો હવામાનનો ભેજ અને ગીચ વસતિને કારણે હવા અને પ્રકાશનો અભાવ, એ પ્રથમ દર્શને જોવા મળતી સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં જો મનુષ્ય થોડી ચીવટ રાખીને સવારના વહેલો ઊઠે-શુદ્ધ હવામાં ફરવા જાય, તો એનું શરીર તંદુરસ્ત રહેશે એમાં શંકા નથી. માનવજીવનમાં ઉત્થાન એ આરોગ્યનું પ્રથમ પગથિયું છે. આ ઉત્થાનમાં સંકલ્પશક્તિનું બળ ભળે છે, ને જીવનમાં નીરોગિતા આવે છે.

પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ પણ પોતાના જીવનમાં અનુભવેલી આ જ વાત કરી છે. રામનામ એ જ મોટું ઔષધ છે. કુદરતના ખોળે પોતાનું જીવન મૂકી કુદરતી સારવાર સાથે રામનામની શ્રદ્ધા જો રાખવામાં આવે તો એથી નીરોગિતા જ મળે છે.

પ્રાતઃકાળમાં માનસિક વૃત્તિઓ સ્થિર-શાંત બની ગઈ હોય છે. મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓ આખા દિવસના શ્રમ પછી આરામ મેળવીને તંદુરસ્ત બની ગયાં હોય છે. આથી, વહેલી સવારમાં માનસિક કાર્ય કરતાં કંટાળો કે થાક લાગતો નથી, એટલું જ નહિ પણ એ વખતે કરેલું કાર્ય સ્મરણશક્તિમાંથી જલદી ખસી જતું નથી, એવો આપણા પંડિતોનો અનુભવ છે.

કૃત્રિમ જીવનમાંથી પસાર થતો આપણો સમાજ આ વસ્તુને કેટલે અંશે સ્વીકારશે તેની શંકા છે. છતાંય વહેલા ઊઠી ઈશ્વરસ્મરણ સાથે અભ્યાસનું ચિંતન જો કરવામાં આવશે તો એથી સમાજને અનેક રીતે ફાયદો જ થશે.

આપણા વેદો, ઉપનિષદો અને પુરાણ ગ્રંથોમાં વહેલા ઊઠવાનો મહિમા ગવાયો છે.

કૃત્રિમ જીવનના પરિણામે આવેલી લોહીની ગરમી, અને માનસિક વ્યગ્રતાને કારણે આવેલી જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈના કારણે અનેક નાનાં–મોટાં દરદોમાં જો આપણો સમાજ થોડીએક ચીવટ રાખી વહેલો ઊઠે અને ખુલ્લી હવામાં ઈશ્વરસ્મરણ કરતાં કરતાં થોડુંક ફરે તો એથી તંદુરસ્તી મળશે અને રોગો દૂર થશે.

૨. નીરોગી બનવા માટે ઉપયોગી ઉષઃપાન

ભારતીય આયુર્વેદની દિનચર્યામાં વહેલી સવારે ઊઠીને પ્રાર્થના કર્યા પછી સ્વસ્થ થયેલી ધાતુઓને પોષણ આપવા માટે અને રોજિંદા જીવનમાં આહાર અને વિહાર દ્વારા પેદા થયેલા વિજાતીય ઝેરોને

દૂર કરવા માટે ઉપ:પાનનો એક આચારધર્મ સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. એક વાત સાચી છે કે આજે આ આચારધર્મ વીસરાયો છે. વહેલી સવારે ચા પીવાનો વિચાર જેટલો સહજ રીતે આવે છે તેટલો સહજ વિચાર ત્રાંબાના વાસણમાં રાખેલું ઠંડું પાણી પીવાનો થતો નથી.

રોગવિજ્ઞાનમાં દેશ અને કાળને નજર સામે રાખીને આહાર, વિહાર અને ઔષધની રચના કરવામાં આવી છે. આજનું ઔષધીય વિજ્ઞાન યુરોપના ઠંડા પ્રદેશમાં જન્મ્યું છે અને વિકાસ પામ્યું છે, એટલે આ પ્રદેશમાં જેટલી ઠંડી પડે છે તેમાં શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવા માટે સ્વાભાવિક રીતે જ ગરમ પીણાં—ચા, કોફી કે બીજા પ્રકારો લેવામાં આવે તે આવશ્યક છે. જો એ ન લેવાય તો અતિ ઠંડકને કારણે પણ કેટલાક રોગના ભોગ થવું પડે છે. પરંતુ આપણો દેશ એ ઠંડો પ્રદેશ નથી. ગરમી અને આ ગરમીમાં પણ વિષમ આબોહવા, એ આપણા દેશની મહત્ત્વની ખાસિયત છે. ગરમ દેશમાં ગરમી જ વધારે તેવાં પીણાં લેવાં હિતકર બનતાં નથી; અને આથી જ આપણા પ્રાચીન સંસ્કારમાં આ ગરમીની સામે રક્ષણ આપે, ગરમીને કારણે પેદા થતા દોષો—ઝેરોને દૂર કરે તેવો નિત્યજીવનમાં ઉપ:પાન કરવાનો માર્ગ સ્વીકારવામાં આવ્યો છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં પાણીને પિત્તશામક ગણવામાં આવ્યું છે. પિત્તજ વિકૃતિ એ આહાર, વિહાર, મનોવ્યાપાર અને ઔષધ દ્વારા પેદા થતા ધાતુવૈષમ્યનો દોષ છે. આ દોષ દૂર કરવા માટે પાણી એક ઔષધીય શક્તિ બને છે.

માનવશરીર ઉપર પાણી ત્રણ રીતે કાર્ય કરે છે: (૧) મળ-વિસર્જન દ્વારા ઝેરો દૂર કરે છે. (૨) પેશાબ દ્વારા શરીરમાં પેદા થતી અમ્લતા દૂર કરે છે. (૩) પસીના દ્વારા પણ એ જ રીતે ઝેરો દૂર થાય છે. પાણીના સેવનથી આંતરડાં ધોવાઈને સાફ થાય છે, પેશાબ દ્વારા કેટલાક સંગ્રહ પામતા અમ્લક્ષારો પાણી સાથે ઓગળીને બહાર ફેંકાઈ જાય છે અને એ જ રીતે લોહીની પ્રવાહિતા અને

અમ્લપ્રતિયોગી શક્તિ દ્વારા પસીના વાટે પણ કેટલાંક ઝેરો બહાર ફેંકાઈ જાય છે.

આમ, માનવશરીરમાંથી અમ્લતા ઓછી કરીને જીવનશક્તિનો સંગ્રહ કરવાનુ કામ ઉષઃપાનથી થાય છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે બધા રોગોનુ મૂળ કબજિયાત હોય છે. લાંબા વખતની કબજિયાત હરસ અને મસાને પેદા કરે છે. લાંબા વખતનો મળનો સગ્રહ અજીર્ણ, મંદાગ્નિ અને સંગ્રહણી જેવાં આતરડાનાં દરદો લાવે છે. લાંબા વખતના વિજાતીય ઝેરોના સંગ્રહથી પેશાબ અને સાંધા પકડાવાનાં દરદો આવે છે અને આ બધાંને પરિણામે પેદા થયેલી ગરમીથી આપણી કર્મેન્દ્રિયો નબળી પડે છે, આંખમાં ગરમી દેખાય છે, ગળામાં ગરમીનાં ચાંદાં પડે છે, કાનમાં અવારનવાર સસકા અને શૂળ આવે છે અને આ મળદોષના સડાને કારણે કાયમી માથું તો દૂખ્યા જ કરતું હોય છે.

આપણે આ દરદો માટે દવાઓ શોધવા દોડાદોડ કરીએ છીએ અને એક ઝેર કાઢવા માટે બીજું ઝેર પીએ છીએ. આયુર્વેદના પંડિતો કહે છે કે રોગ આવે ત્યારે એની સારવાર કરવા કરતાં રોગ ન જ આવે એના માટે ચીવટ અને સભાળ રાખવી એમાં જ જ્ઞાનની સાર્થકતા છે. આ દૃષ્ટિએ પાણીનો નિયમિત વહેલી સવારના ઉપયોગ કરવાથી આપણે રોગમુક્ત—નીરોગી રહીએ છીએ.

પાણી એ રસાયન છે. નિયમિત એનુ સેવન કરવાથી આપણી સપ્તધાતુઓ—રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રને પૂરતી ઠંડક અને પોષણ મળે છે અને પરિણામે ઘડપણ (જરાવ્યાધિ) મોડું આવે છે અને જીવનના અંત સુધી પૂરતી શક્તિ રહે છે.

નિયમિત પાણી પીવાથી મળદોષના સડાને કારણે પેદા થતી ગરમીમાંથી કેટલીક વખત લોહીવિકાર, આમડીવિકાર, રક્તપિત્ત જેવાં પિત્તજન્ય ગરમીવાળાં દરદોમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. કારણ કે પાણીનો પ્રધાન ગુણ પિત્તશામક અને પિત્તશોધક છે. એટલું જ નહિ

પણ તે ગરમીને પેશાબ વાટે ધકેલી દે છે અને સર્વાંગ ધાતુઓને ઠંડક આપે છે.

સવારની વહેલાં ઠંડું પાણી પીવાથી આપણને વિશેષ મહત્ત્વનો ફાયદો તો એ થાય છે કે એનાથી શરીરના તમામ દોષો દૂર થતા હોઈ શરીરમાં રોગોત્પાદક ગરમી જ રહેતી નથી. આથી આ ગરમીના કારણે જે નાનાં-મોટાં આંખોનાં દરદો દેખાય છે અને નાની ઉંમરે પણ ચશ્માં લેવાની ફરજ પડે છે તે સ્થિતિ સહેજે દૂર થઈ જાય છે. નિયમિત ઉષ:પાન કરવાથી આંખોનાં દરદો દૂર થાય છે અને એનું તેજ વધે છે.

ઉષ:પાનનો બીજો એક મહત્ત્વનો ફાયદો ધાતુદોષના રોગો ઉપર થાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આજે દિવસે દિવસે કૃત્રિમ જીવન, પોષણનો અભાવ અને ઉશ્કેરાટભરી જિંદગીને કારણે જાતીય શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે. આપણા યુવાનો ધાતુક્ષીણતા, સ્વપ્નદોષ ને વીર્યસ્રાવનાં દરદોના ભોગ બનતા જાય છે. આ સ્થિતિ એ લોહીની ગરમીને આભારી છે. આહાર અને વિહાર દ્વારા આ ગરમી પેદા થાય છે. આવી રોગોત્પાદક સ્થિતિમાંથી મુક્ત રહેવું હોય તો ઉષ:પાન અનિવાર્ય રીતે સ્વીકારીને એનું સેવન કરવું જોઈએ.

પંડિત ભાવમિશ્ર કહે છે કે—

> अर्शः शोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकुष्टमेदो विकाराः।
> मूत्राघाताद्यपित्त श्रवणगलशिरः श्रोणिशूलाक्षि रोगाः॥

હરસ, સોજા, પાચનક્રિયાની મંદતા, તાવ, વૃદ્ધાવસ્થા, લોહીવિકાર, મેદ, પેશાબના રોગો, પિત્ત વિકૃતિઓ, કાન, ગળું અને માથાના નાના-મોટા રોગો અને મળવિસર્જનના દોષો ઉષ:પાનથી દૂર થાય છે.

પંડિત ભાવમિશ્ર કહે છે કે સવારના વહેલા ઊઠી, મોં સાફ કરી જેટલું પીવાય તેટલું પાણી પીવું આરોગ્યપ્રદ છે. નિયમિત આ ટેવ પાડવાથી આજે જે દોષજન્ય દરદો આપણા સમાજમાં દેખાય છે તે દૂર થાય છે અથવા થતાં જ નથી.

આમ, ઉષઃપાન ચક્ષુ–આંખોને ઠંડક અને પોષણ આપનાર, વ્યાધિહર–મળદોષોને દૂર કરી રોગોને અટકાવનાર અને રસાયન–એટલે લાંબી નીરોગી જિંદગી મળે તેવી જીવનશક્તિ આપનાર અમૃતતુલ્ય ઔષધ છે.

આપણો સમાજ નિયમિત સવારના વહેલા ઊઠીને ઠંડું પાણી પીવાની ટેવ પાડશે તો એથી નીરોગિતા જ મળશે.

૩. આપણી દિનચર્યાનું પ્રથમ કાર્ય : દંતધાવન

દાતણ–દંતધાવન એ દિનચર્યાનું પ્રથમ કાર્ય છે. માનવજીવનમાં એની એકેએક ક્રિયાની પાછળ શુદ્ધ અને ઉદાત્ત આરોગ્યપ્રાપ્તિની ભાવના રહી છે. અને આ આરોગ્યદૃષ્ટિને નજર સામે રાખીને જ દિનચર્યાની દરેક પ્રવૃત્તિની રચના કરવામાં આવી છે.

દંતધાવનથી દાંત, જીભ અને મોઢાની આંતરિક કફજ કળાઓ ઉપર જે વિજાતીય દ્રવ્યો રાત દરમિયાન ભેળાં થયાં હોય તે દૂર કરવામાં આવે છે અને એ માટે આમરોધક અને પાચક, રસોત્પાદક ગુણધર્મવાળી વનસ્પતિઓ અને દ્રવ્યોનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે.

રોજિંદા જીવનમાં દાતણ કરવું જ જોઈએ એવો આગ્રહ રાખતું આયુર્વેદ કેટલીક સ્થિતિમાં દાતણ ન જ કરવું જોઈએ એવી પણ ભલામણ કરે છે. પ્રાચીન આચાર્યો કહે છે કે ગળાનાં, તાળવાનાં, હોઠનાં, જીભનાં અને મોં આવ્યું હોય તેવા દરદમાં દાતણ ન કરવું જોઈએ. દમ ઊપડ્યો હોય ત્યારે, તેમ જ ખાંસી, હેડકી અને ઊલટીના દરદમાં પણ દાતણ ન કરવું જોઈએ. અજીર્ણ થયું હોય છતાંય જેણે ખાધું હોય, મૂર્છાથી પીડાયેલા હોય એવા મંદપીડિત મનુષ્યોએ દાતણ ન કરવું જોઈએ. માથાની વેદના હોય, ખૂબ જ તરસ લાગી હોય, ખૂબ જ થાકી ગયો હોય તેમ જ અડદીયો વા (મોઢાનો પક્ષઘાત–

લકવા) થયો હોય તેમ જ તાવ આવ્યો હોય તેવા રોગી માટે પણ દાતણ કરવાની મનાઈ ફરમાવવામાં આવી છે.

દાતણ એ એક એવી ક્રિયા છે કે જેમાં દાતણનો તૂરો, કડવો રસ આમનું શોધન, દીપન અને પાચન કરે છે. પરંતુ આ દીપન અને પાચનની ક્રિયા—રોગાવસ્થામાં જ્યારે આમ વિકૃત સ્વરૂપમાં હોય છે ત્યારે જ્યાં સુધી એ પરિપકવ થઈને સહેલાઈથી શરીરમાંથી છૂટો પડે નહિ ત્યાં સુધી થઈ શકે નહિ જો એને બળપૂર્વક દૂર કરવામાં આવે તો આમની સાથે જીભ કે મોઢાની આંતરત્વચાને પણ ઘસારો લાગે છે અને પરિણામે આંતરિક રોગજન્ય સ્થિતિ પ્રગટે છે. આથી, તાવ જેવા દરદમાં કે જેમાં આમજ દોષ રહ્યો હોય છે તેમાં પણ આ આમને દૂર કરવા માટે કોઈ પણ ઔષધીય માર્ગનો ઉપયોગ કરવાની મનાઈ કરવામાં આવી છે. આવતા તાવમાં ત્રણથી ચાર દિવસ સુધી દવા જ ન આપવાનો અને ઉપવાસ દ્વારા જ એની સારવાર કરવાનો જે આગ્રહ રાખવામાં આવે છે તેની પાછળ આ દૃષ્ટિ પડી છે.

૪. નીરોગી રહેવા માટે દાતણ કેમ કરવું?

સામાન્ય રીતે આપણો સમાજ દાતણ તરીકે મોટા ભાગે બાવળનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે કેટલાક લોકો લીંબડાનું દાતણ પણ અવારનવાર વાપરે છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં દંતધાવનની ક્રિયા માટે બીજી અનેક વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ સૂચવાયો છે અને એમાંય ચોક્કસ પ્રકારના રોગોમાં ચોક્કસ પ્રકારની વનસ્પતિનું દાતણ કરવું જોઈએ એવું પ્રાચીન ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે.

રોગને નજર સામે રાખીને જે જે વનસ્પતિઓનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે એ આ પ્રમાણે છે :

આવતા તાવમાં દાતણ કરવાની મનાઈ છે, આથી તાવ ઊતરી ગયા પછી અને દોષો પરિપક્વ થઈ ગયા પછી દોષોનું પાચન–શોધન કરવા માટે આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં કડવા અને તીખા રસ–સ્વાદવાળી વનસ્પતિઓનાં દાતણ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે અને એ દૃષ્ટિએ લીંબડો, કણઝી, ઇંદ્રજવ, અઘેડો વગેરેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

ઝાડા, મરડો, સંગ્રહણી જેવાં દરદોમાં સંગ્રાહી તાકાત પેદા કરે તેવાં તૂરા રસવાળાં ગ્રાહી દ્રવ્યો વાપરવાનાં હોય છે. અને એ દૃષ્ટિએ બીલી, ઉંબરો, બાવળ, ખેર, બહેડાં, દાડમડી, ધોળાં ફૂલનો ચિત્રક વગેરે લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

રક્તપિત્ત જેવા કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય તેવા દરદમાં પણ આંબળાં, આંબો, ખેર, આવળ–બાવળ તથા ઉંબરાનું દાતણ કરી શકાય છે.

વારંવાર મોઢું આવી જતું હોય તેવા મુખપાકના વ્યાધિમાં પણ દાતણ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે અને એમાં ખેર, ઉંબરો, વડ અને આવળનું દાતણ હિતકર મનાય છે.

શરીરમાં લોહી ઓછું હોય એવા પાંડુરોગમાં ચિત્રક, વડ, બાવળ અને ખેરનું દાતણ ઉપયોગી બને છે.

આંતરડાની પાચનશક્તિ મંદ પડી હોય, ખોરાક ન પચે ત્યારે ગેસ થતો હોય એવા મંદાગ્નિ અને વાતજન્ય વ્યાધિમાં લીંબડો, સરસડો, ચંપક, ઇંદ્રજવ, ચિત્રક અને જૂઈનું દાતણ હિતકર બનશે.

આંતરડાંમાં કૃમિ પેદા થતાં હોય એવા લોકો માટે લીંબડો, દાડમ, ખાખરો વગેરેનાં દાતણ કરવાથી કૃમિજન્ય દોષો દૂર થાય છે અને આંતરડાંમાં કૃમિ પેદા થતાં અટકે છે.

હરસ જેવા દરદમાં બોરડી, ઇંદ્રજવ, ચિત્રકનું દાતણ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ક્ષયજન્ય દરદોમાં કે ધાતુક્ષયને કારણે આવેલી નબળાઈમં વડની વડવાઈ કે પીપળાની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી બળ, બુદ્ધિ અને મેધા વધે છે.

હૃદયરોગમાં અર્જુન સાજડથી હૃદયની વિષમ ગતિ, તીવ્ર-ઝડપી ધબકારા અને ગભરામણ દૂર થાય છે એવો નિર્દેશ છે.

કોઈ એમ કહેશે કે માત્ર દાતણ દાંતે ઘસીને દંતધાવનની ક્રિયા પતાવી લેવાથી શું જે ફલશ્રુતિનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે એ મળે ખરી ? આ પ્રશ્ન ખૂબ જ આવશ્યક અને મહત્ત્વનો પણ છે. આજે જે રીતે આપણો સમાજ દાતણ કરે છે, એ કેવળ મુખશુદ્ધિ માટે જ કરે છે, રોગશુદ્ધિ માટે નથી કરતો. રોગશુદ્ધિ માટે આજે જે રીતે દાતણ કરવામાં આવે છે એથી ફાયદો થવાનો સંભવ નથી.

સાચી રીતે આ દંતધાવનની ક્રિયાના બે ભાગ પાડવા જોઈએ : એક મુખશુદ્ધિ અને બીજી રોગશુદ્ધિ. પ્રથમ ભાગમાં આજે જે રીતે દાતણ કરવાની પ્રથા છે એ કરી લીધા પછી બીજા ભાગમાં દાતણને ખૂબ ચાવીને એમાંથી જે રસ છૂટે એ રસ ગળે ઉતારતાં જવો જોઈએ અને એનો કૂચો ફેંકતાં જવો જોઈએ. જે વનસ્પતિનું દાતણ કરવાનું હોય એ વનસ્પતિને આ રીતે ખૂબ જ ચાવીને એનો રસ ઉતારવાથી એની ગુણશક્તિ સીધેસીધી લોહી ઉપર અસર કરે છે; કારણ કે ચાવવાની ક્રિયાથી મોઢાના પાચક રસો પુષ્કળ પ્રમાણમાં છૂટે છે અને સાથે જ વનસ્પતિની ગુણશક્તિને વધારે બળવત્તર બનાવે છે.

આપણો સમાજ જો કેવળ દાતણની આ બે પ્રકારની ક્રિયા જ ચીવટ,. ધીરજ અને સમજણપૂર્વક કરશે તોય દવા વિના નીરોગી રહેવાનું બળ મેળવશે.

૫. મુખશુદ્ધિ અને ટૂથ-પેસ્ટ

જેમ જેમ વિજ્ઞાનનો વિકાસ થતો જાય છે તેમ તેમ માણસ વધારે ને વધારે અસહાય, અજ્ઞાન અને ભ્રમિત બનતો જાય છે અને કેટલીક વખત તો સાદી એવી સમજણ તરફ પણ એ ઉપેક્ષા કરે છે.

દાખલા તરીકે જ્યારથી આપણે ત્યાં પરદેશી સંસ્કૃતિનું આગમન થયું છે ત્યારથી આપણા સમાજમાં લીલાં, તાજાં દાતણ કરવાને બદલે સવારના પેસ્ટ અને બ્રશ તરફનું વલણ વધી રહ્યું છે. વિજ્ઞાને એમ સમજાવ્યું છે કે એથી દાંત સાફ થાય છે, જંતુઓ નાશ પામે છે અને એની તાકાત-શક્તિ વધે છે. પરંતુ આ વાત સાચી છે કે ખોટી તેનો આપણે વિચાર કરતા નથી.

✓મુખશુદ્ધિ એ રોગમુક્ત રહેવાનો માર્ગ છે. અને આથી જ દિનચર્યાના પ્રથમ કાર્ય તરીકે એનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે. આ મુખશુદ્ધિ માટે આટલી સમજણ મહત્ત્વની બને છે.

રાત્રિ દરમિયાન મોઢામાં અને જીભ ઉપર જામેલી આમજન્ય ચીકાશના લેપનને દૂર કરવા માટે જ આપણા પ્રાચીન આચાર્યોએ તૂરા, કડવા, તીખા રસપ્રધાન દાતણનો નિર્દેશ કર્યો છે; કારણ કે તૂરો રસ કફ-આમનું શોષણ કરે છે, પેઢાનું સંકોચન કરે છે અને સાથે જ રોગોત્પાદક જંતુઓનું મારણ કરે છે. આમ છતાંય દાતણના મધ્યવર્તી વિચારમાં મોઢાની ચીકાશ દૂર કરવી એ જ એનો અંતિમ હેતુ છે.

આ દંતધાવનની ક્રિયા સાથે એક બીજી વિગત પણ વિચારવાની રહે છે. મોઢું એક એવું અવયવ છે કે જેમાં રસોત્પાદક ગ્રંથિઓ આવી છે. સેલાઈવા નામના રસો છોડનારી આ ગ્રંથિઓ જો કામ કરતી અટકી જાય તો અપચન, અજીર્ણ વધે અને આથી જ એને શુદ્ધ-સાફ રાખવાની રહે છે.

કોઈ પણ સમજુ માણસ જરા સ્થિરચિત્તે વિચારશે તો એને લાગશે કે કોઈ પણ ગ્રંથિને સાફ કરવા માટે એની ઉપર જામેલી ચીકાશ

દૂર કરવી જોઈએ. આવી ગ્પષ્ટ સ્થિતિમાં આપણાં ટૂથ-પેસ્ટો પોતે જ ચીકણાં હોવાથી આ ચીકાશ દૂર કરી શકશે ખરાં ?

આરોગ્યશાસ્ત્રના પંડિતો તો કહે છે કે આ ગ્રંથિઓને કાર્યરત રાખવા માટે એક તો એના ઉપરની ચીકાશ દૂર થાય અને બીજું આ અવયવો ઉત્તેજિત બની એમાંથી પાચક રસો છૂટે તેવાં સ્રાવવર્ધક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ

આજે જે હજારો પ્રકારનાં ચીકાશદાર પેસ્ટો જોવા મળે છે તેમાં આ શક્તિ દેખાય છે ? એમાંનાં થોડાં સુગંધી દ્રવ્યથી પ્રસન્નતા જરૂર આવે છે, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હેતુ સરતો હોય એવું દેખાતું નથી.

મારા આ વિચારને દંતરોગના પ્રથમ કોટિના નિષ્ણાત ડૉ. જે. જે. મોદી, કે જેઓ મુંબઈની ગ્રાંટ મેડિકલ કૉલેજના દંતવિદ્યા વિભાગના આચાર્યપદે છે, એમનું સમર્થન મળે છે.

તેઓ કહે છે કે ' મારા મત પ્રમાણે તો ટૂથ-પેસ્ટો તદ્દન નકામા છે. ટૂથ-પેસ્ટોમાં મોટે ભાગે લેનોલીન તેલ, ગ્લિસરીન અને સાબુ-આટલી ચીજો મુખ્ય હોય છે. એટલે, ખરી રીતે આ ટૂથ-પેસ્ટો દાંતને સ્નિગ્ધ (Lubricants) રાખે છે-દંતમંજનોની માફક દંતશુદ્ધિકર નથી. વળી આ ટૂથ-પેસ્ટોનાં દ્રવ્યો એવાં છે કે જેમાં સહેલાઈથી ઉત્સેચન ક્રિયા (Fermentation) થાય છે. અને આથી દાંતના સંસર્ગમાં તે કદી ન આવવાં જોઈએ. આ સ્નિગ્ધ દ્રવ્યો દાંત સાથે ચોંટી રહે છે અને પછી ત્યાં ઉભરાણની ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે. લાંબા વખતના ઉપયોગથી દાંતનાં પેઢાં અને દાંત ઉપરનું પડ (ઇનેમલ) બંને નરમ પડે છે. દાંતનાં પેઢાં આખરે ફૂલે છે અને એમાંથી લોહી અને પરુ વહેવા માંડે છે.

આ નિર્ણય વધુ આકરો તો છે જ, પરંતુ અનેક અખતરાઓ અને નિરીક્ષણો પછી જ તે ઉચ્ચારેલો છે. જો આમ છે તો પછી મને કોઈ પૂછશે, " તો પછી લોકો ટૂથ-પેસ્ટો વાપરતા કેમ થઈ ગયા ? " હું કહું છું કે ભભકભરી ભાષાઓમાં છપાતી મોહક જાહેરખબરોથી જ

અંધશ્રદ્ધાળુ લોકો આજે ટૂથ-પેસ્ટો વાપરતા થઈ ગયા છે ઈટાલીના વિશ્વવિખ્યાત દંતશાસ્ત્રી ડૉ. લારબો કહે છે કે "Tooth-pastes are snare and a delusion" (ટૂથ-પેસ્ટો જાળ અને ભ્રમ છે.)

આ નિર્દેશન ખૂબ જ સ્પષ્ટ અને આપણી ભ્રમણાઓને દૂર કરનારું છે. આથી જ દંતરોગોમાં દતમંજનને સ્થાન આપવામાં આવ્યુ છે. આયુર્વેદના પંડિતો કહે છે કે મુખસ્રાવ વધારનારાં દ્રવ્યોમાં સિંધવ, સૂંઠ, મરી, પીપર, લવિંગ, કપૂર, તેજબળ અક્કલકરો વગેરે ગરમ સુગંધયુક્ત ઔષધો મેળવેલ મંજનનો ઉપયોગ કરવો અને મોઢાનાં કલેદ, ભીનાશ શોષી લેવા માટે ચોક, કોલસા, ફટકડી, માયાં, બદામના છોડાંની રાખ વગેરે વાપરવાં જોઈએ. આપણો સમાજ આ સનાતન સત્યને સમજશે ?

૬. શૌચ અને સર્જન : પાયખાનાનું મહત્ત્વ

માનવજીવનમાં શૌચ અને સર્જન એ બન્ને ખૂબ જ પ્રાકૃતિક વૃત્તિઓ છે. શૌચક્રિયા માનસિક સ્વસ્થતા અને આરોગ્ય આપે છે અને સર્જનક્રિયા માનવજીવનનું અવતારકૃત્ય પૂરું કરે છે. માણસમાં રહેલી દૈવી સંપત્તિની જાગૃતિ આ સર્જનક્રિયાથી થાય છે. દર્શનીય રીતે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની આ વૃત્તિઓનો એકબીજા ઉપર ખૂબ જ આધાર રહ્યો છે

એવા કેટલાય લોકોનો અનુભવ સાંભળવા મળે છે કે પાયખાનુ એમના માટે વિચારસ્થાન જેવું સ્થાન છે. જેમ જેમ મળસગ્રહ દૂર થતો જાય છે તેમ તેમ માનસિક કલ્પનાના તરંગોથી મગજ ભરાઈ જાય છે. અને આ તરંગોમાંથી અનેક પ્રકારના ઉત્તમ સર્જનો પ્રગટે છે.

પૂજ્ય ગાંધીજી પાયખાનામાં કામના મહત્ત્વના કાગળોનું અધ્યયન કરતા, સારું વાંચન સંભારતા અને કાયમી ઘડતરનું સ્વરૂપ મળે તેવા નિર્ણયો કરતા.

મારી અંગત વાત કરું તો પાયખાનુ મારા માટે તો અનેક પ્રકારના નવા નવા વિષયોનુ દર્શન-સ્મરણ કરાવનારું સ્થળ બન્યુ છે

૭. માલિશથી ક્યા રોગો મટે ?

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં માલિશને ખૂબ જ મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવે છે. કારણ કે એ એક શાસ્ત્રીય, વૈજ્ઞાનિક ઉપચારપદ્ધતિ છે. શાસ્ત્રીય માલિશમાં એના ઘર્ષણ–સ્પંદનના અનેક નાનામોટા પ્રકારો જોવા મળે છે અને જુદાં જુદાં દરદોમાં આ પ્રકારોથી ધાર્યાં પરિણામો પણ મેળવી શકાય છે.

માલિશની ક્રિયા એક કલા છે અને પ્રાચીન કાળથી એનો વિચાર અને પ્રચાર થતો આવ્યો છે. આપણા પ્રાચીન ગ્રંથોમાં એનો નિર્દેશ જોવા મળે છે અને આથી જ કલાવિજ્ઞાનમાં એનું ઉચ્ચ સ્થાન રહ્યું છે. પરંતુ જેમ બીજી કલાઓમાં એના અભ્યાસ માટે પરિશ્રમ કરવામાં આવે તો જ એના પરિપૂર્ણ વિકાસનો આનંદ મેળવી શકાય છે તેમ માલિશ પણ ચોક્કસ પ્રકારની માનસિક સમજણ અને અભ્યાસની વૃત્તિ અને શ્રમ માગે છે.

માનવશરીર એ નાના નાના અનેક રક્તમાંસકણોના સંયોજનથી તૈયાર થયેલુ દેહમાળખું છે, અને એમાં રહેતા અનેક નાનામોટા અવયવો પોતપોતાની ક્રિયાશક્તિ ટકાવી રાખવા માટે ખોરાકમાંથી પોષણ મેળવવા સતત પરિશ્રમ કરે છે. આ કાર્યમાં હવામાનમાં રહેલો પ્રાણવાયુ નૈસર્ગિક બળ પૂરે છે અને પરિણામે શરીરની ઠંડી, ગરમી અને જીવનશક્તિ–સ્ફૂર્તિનો સ્વાભાવિક અનુભવ થાય છે.

માનવશરીરમાં રક્તપ્રવાહ એ એક એવી શક્તિ છે કે જે ખોરાક અને પ્રાણવાયુને શરીરના દૂર દૂરના નાનામાં નાના પરમાણુ સુધી લઈ જાય છે, પોષક તત્ત્વોનું શોષણ અને જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન કરે છે અને નકામા મળદોષને પણ એ જ રક્તપ્રવાહ બહાર ધકેલી દે છે. આમ, શરીરક્રિયાનું વિનિમયકાર્ય આ લોહી દ્વારા થાય છે. "रक्त एव प्राण" લોહી એ જ જીવન છે, એ આપણું પુરાણવચન છે. આવું આ લોહી જેટલું શુદ્ધ, સાત્ત્વિક અને નિયમિત ગતિમય રહે તેટલા પ્રમાણમાં માણસનું શરીરસ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે અને

આથી લોહીની આ શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે જ માલિશનો સહારો લેવામાં આવે છે. બીજી રીતે કહીએ તો શરીરમાં જે ઝેરો–દોષો પેદા થાય છે તેને દૂર કરવા માટે લોહી જ્યારે પોતાની ગતિ-ક્રિયા ખોઈ બેસે અને પ્રાણવાયુનુ અવલબન તૂટી જાય છે ત્યારે રોગોત્પાદક શકયતાઓ વધે છે. આથી નીરોગી રહેવા માટે શરીરમાં રક્તાભિસરણની નિયમિત ક્રિયા અનિવાર્ય ગણવામાં આવે છે માલિશ આ રક્તાભિસરણને બળ પૂરે છે—માનવીમાત્રને નીરોગી રાખે છે.

આ માલિશનો બીજી કોઈ ઋતુ કરતાં શિયાળામાં વિશેષ ઉપ-યોગ હિતાવહ બને છે. કારણ કે ઠંડા હવામાનથી જ્યારે શરીરની એકેએક માસપેશીનું સ કોચન થઈને લોહીનુ ગતિકાર્ય થંભી જતું હોય છે ત્યારે જો લોહીને કોઈ ને કોઈ રીતે ગતિમાં રાખવામાં ન આવે તો શરીરનું પોષણ તૂટી જાય છે. ચામડી અને માંસપેશીઓ ચીમળાઈ જાય છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક શકયતાઓ વધે છે. આ સ્થિતિ-માંથી મુક્ત રહેવા માટે શિયાળામાં એનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે.

રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ માલિશનો અનેક નાનાંમોટાં દરદોમાં ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે. પક્ષઘાત, લકવો, લોહીનું ઓછું કે વધારે દબાણ, શરીરના કોઈ ને કોઈ અંગ ઉપરનો સોજો, સંધિગત–વાતજ દરદો અને સૌથી વિશેષ આંતરડાંની મંદતા વગેરેમાં માલિશથી ફાયદો થાય છે.

એ જ રીતે ચામડીના પડ નીચે સંગ્રહાયેલાં ઝેરો જ્યારે પસીના દ્વારા બહાર નીકળી શકતાં નથી ત્યારે જ તે પ્રકારનાં રક્તજ–ચર્મજ દરદો પેદા થાય છે; તેમાં પણ આ માલિશથી લાભ મળે છે. માલિશ એ એક સિદ્ધહસ્ત ક્રિયા છે કે જેનાથી પોષણની જરૂર હોય ત્યારે પોષણ પહોંચાડી શકાય છે અને સગ્રહાયેલાં ઝેરોને પસીના વાટે બહાર કાઢી નાખવામાં પણ એનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. હાઇ બ્લડ-પ્રેશરમાં દબાણ ઓછું થતું જતુ હોય ત્યારે પણ લોહીનો પ્રવાહ વધારવા માટે એનો સહારો લઈ શકાય છે

પેટના માલિશથી આંતરડાંની ગતિક્રિયાને વેગ મળે છે અને પરિણામે ખોરાકનું ઝડપી પાચન થાય છે અને સાથે જ આંતરડાંમાં સંગ્રહાયેલા મળદોષને પણ દૂર કરી શકાય છે. કેટલીક સ્થિતિમાં તો માલિશ અનિવાર્ય બને છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીસમાજની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો પ્રસૂતિ પછી જો માલિશ ન કરવામાં આવે તો કાયમી કમર અને શરીર-બંધારણની કળતર રહ્યા કરે છે. શરીરનું સુદૃઢ સયોજન શિથિલ થઈ જાય છે અને એ એક રોગજન્ય સ્થિતિ ગણાય છે.

એવી જ રીતે નાનાં બાળકોને કે દૂબળાં-પાતળાં રિકેટવાળાં બાળકોને પણ માલિશથી અસાધારણ ફાયદો થાય છે. જીર્ણજ્વર અને ક્ષયરોગ જેવા વ્યાધિમાં પણ માલિશનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે.

માલિશ માટે કોડલીવર ઓઇલ, ઓલીવ ઓઈલ, સરસિયું તેલ કે તલના તેલનો ઉપયોગ સર્વમાન્ય છે. શિયાળાની ઠંડી ઋતુમાં સરસિયું તેલ વિશેષ ઉપયોગી બને છે. જુદાં જુદાં સિદ્ધ તેલો પણ વાપરી શકાય છે.

માલિશ સબંધમાં ગુજરાતી સમાજને બાદ કરીએ તો દેશના તમામ પ્રદેશમાં એક પ્રકારનો પ્રેમ જોવા મળે છે. દક્ષિણ ભારતમાં તો માલિશને સ્નાનવિધિ જેટલું મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. 'ઓઇલ બાથ' એ ત્યાંનો પ્રસિદ્ધ શબ્દપ્રયોગ છે. આપણે જો નિયમિત પાયખાને ન જઈએ તો જેમ એક પ્રકારનુ આશ્ચર્ય થાય તેમ દક્ષિણ ભારતમાં કોઈ માલિશ ન કરે તો એના તરફ એક પ્રકારની ઉપેક્ષિત વૃત્તિથી જોવામાં આવે છે, એ માટે દુઃખદ આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. આપણે ગુજરાતીઓ તેલનો ઉપયોગ ખાવા માટે કરીએ છીએ જ્યારે દેશનો ઈતર ભાગ ખાવા કરતાં તેલનો ઉપયોગ તેલસ્નાન-માલિશ માટે વધારે કરે છે, અને પરિણામે ગુજરાતી પ્રજા કરતાં બીજી પ્રજા શરીરશક્તિમાં અનેકગણી વધારે સુદૃઢ છે ચડિયાતી છે. આપણે આ સત્યનો સ્વીકાર કરી એનો અમલ કરીશું તો સ્વાભાવિક રીતે નીરોગી રહીશ-રોગમુક્ત થઈશું

૮. સ્વસ્થ અને ઘસઘસાટ ઊંઘ કેમ આવે?

"ઊંઘ" એ બે અક્ષરોનો શબ્દ છે આમ જાય. આ બે અક્ષરોમા જે તાકાત પડી છે એનો અનુભવ તો જે લોકો એની મસ્તી માણે છે એને જ થાય છે

દુનિયાના કોઈ પણ પ્રદેશમા જીવસૃષ્ટિમાત્રને ઊંઘની જરૂર છે. ઊંઘથી માનવી પોતાની જાતને થોડા સમય માટે ભૂલી જાય છે એના લાગણીના ભાવો પ્રગટ કરનારા અવયવો–જ્ઞાનતતુઓ થોડા વખત માટે પોતાની પ્રવૃત્તિ સ્થગિત કરી દે છે અને આ સ્થગિત અવસ્થા દરમ્યાન ખર્ચાયેલી શક્તિની એ પૂર્તિ કરી લે છે–બીજા દિવસ માટેની જીવનશક્તિ મેળવી લે છે

માનવીજીવનમા આનંદની અનેક તક આવે છે, પરતુ ઊંઘનો આનંદ અનેરો હોય છે જાગ્રત અવસ્થામા માણસ જે અનેક પ્રકારની લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે—જીભનો સ્વાદ, દર્શનનો આનદ, ભક્તિની મસ્તી અને પ્રેમની લાગણીઓ કરતા ઊંઘની લાગણી તદ્દન જુદા પ્રકારની છે એમા જેમ ઊંડી, ઘેરી, ઘસઘસાટ ઊંઘ એમ જાતનુ ભાન ઓછુ થતુ જાય છે અને એની સપૂર્ણ અવસ્થામા આ ભાન ચાલ્યુ પણ જાય છે

આવી ઊંઘથી બીજા દિવસે નવો જ જન્મ જાણે મળ્યો હોય એમ લાગે છે અનેક કાર્યો કરી નાખવાની તાજગી એમા ભરી હોય છે અને સ્વાભાવિક રીતે બોલી જવાય છે કે આજે બહુ સારી ઊંઘ આવી જીવનમા આવી ઊંઘ એ કેવળ જીવનનો વિશેષ આનદમાત્ર નથી, પરતુ એ જીવનનો સર્વોત્તમ નિર્મળ આનંદ છે

કેટલાક નસીબદાર લોકો ઘણી સહજતાથી ઊંઘી જાય છે કશા જ પ્રયત્ન વગર એને કુદરતી ઊંઘ આવી જ જાય છે સમય થયે પથારીમા પડે અને થોડી જ ક્ષણોમા એના નસકોરા ગાજવા માડે છે જીવત દુનિયા સાથેનો એનો વ્યવહાર બધ થઈ જાય છે આવે નસકોરા

સુધી એ મીઠી ઊંઘ માણે છે. આવી મીઠી ઊંઘને અંતે જ્યારે તે ઊઠે છે ત્યારે એના મોઢા ઉપર તાજગીનું આનંદભર્યું હાસ્ય હોય છે. પરંતુ આજે સમાજનો મોટો વર્ગ ઊંઘ માટે તરફડિયાં મારે છે. ઊંઘી જવા માટે સખત પ્રયત્ન કરવો પડે છે. અને આમ છતાંય ઊંઘ આવતી નથી, ત્યારે ઘણો વખત સૂઈ રહેવા છતાંય એને પૂરો આરામ મળતો નથી, શક્તિ મળતી નથી, શાંતિ લાગતી નથી.

જન્મ પામતું બાળક ચોવીસ કલાકમાંથી બાવીસ કલાક ઊંઘે છે. આ ઊંઘ દ્વારા જ એની વૃદ્ધિ થાય છે. જેમ જેમ એ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ ઊંઘનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે અને અંતે ૧૨ કલાક જેટલો સમય ઊંઘમાં જાય છે. મોટી ઉંમરના લોકોને ૮ કલાકની ઊંઘ જોઈએ છે.

એમ કહેવામાં આવે છે કે વૃદ્ધાવસ્થામાં ઊંઘ ઓછી થાય છે. પુરુષને ૬ કલાક અને સ્ત્રીને ૭ કલાકની ઊંઘ પૂરતી થઈ રહે છે, પરંતુ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ પ્રમાણ યોગ્ય નથી. જવાબદારીના ભાન સાથે કામ કરનારને ઓછામાં ઓછા આઠ કલાકની ઊંઘ મળવી જોઈએ; અને માનસિક કામ કરનારને જો જરૂર લાગે તો ૯થી ૧૦ કલાકની પણ આવશ્યક ગણવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે ઊંઘનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે રાતની ઊંઘ જ આપણી નજર સામે આવે છે. આમ છતાંય એ ભૂલવું ન જોઈએ કે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ બપોરના ભોજન પછીની થોડી ઊંઘનું પણ ભારે મોટું મહત્ત્વ છે. સમાજજીવનમાંથી આજે આવી ઊંઘ ઓછી થતી જાય છે અને પરિણામે સર્વસામાન્ય આરોગ્ય ઉપર પણ માઠી અસર થઈ છે. આજે જે રીતે સ્કૂલ અને ઑફિસના સમયો છે એમાં આવી બપોરની ઊંઘને સ્થાન નથી. એને પરિણામે કામ પછી જે થાક લાગે છે તે એ હદે પહોંચી જાય છે કે રાત્રે પણ આવા થાકની કળ વળતી નથી. રાત્રે ઊંઘ ઉપર એની માઠી અસર થાય છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે બપોરની ઊંઘથી રાત્રિની ઊંઘ સારી–સ્વસ્થ મળે છે.

વામકુક્ષિથી આશ્ચર્યજનક સ્ફૂર્તિ મળે છે. થોડી મિનિટોની આ ઊંઘ માનસિક થાક–વ્યગ્રતા–ચિંતાનો ભાર હળવો કરે છે અને એની આરોગ્ય ઉપર ખૂબ જ સારી અસર થાય છે. સ્વભાવની સ્વસ્થતા, નિર્ણયશક્તિ અને કામ કરવાનો ઉત્સાહ આવી ટૂંકી ઊંઘથી પણ મળી રહે છે, એ ભૂલવું ન જોઈએ.

ઊંઘની દૃષ્ટિએ પથારીનો વિચાર પણ ખૂબ મહત્ત્વનો છે. સંસ્કારી પ્રજાઓમાં એક માણસ માટે એક જ ઓરડો હોવો જોઈએ એવો વિચાર પેદા થયો છે. એવી જ રીતે સારી ઊંઘ મેળવવા માટે અથવા જલદી ઊંઘ આવી જવા માટે ઓરડાનો રંગ પણ ઠીક મહત્ત્વનો ગણવામાં આવે છે. સારી ઊંઘ લાવવામાં ધોળી–ચકચકાટ કરતી ભીંતો અવરોધક બને છે, એવી જ રીતે નારંગી કે પીળો રંગ પણ ઊંઘ ઉપર માઠી અસર કરે છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે સારી ઊંઘ લાવવામાં લીલો, ખૂલતો ભૂરો રંગ સૌથી વિશેષ હિતકર છે. એવી જ રીતે ઊંઘવાના ઓરડામાં બહારથી આવતો પ્રકાશ પણ પડદાથી કે બારણાં બંધ કરીને અટકાવવો જરૂરી છે. પ્રકાશથી ઊંઘમાં સ્વસ્થતા આવતી નથી, જ્યારે અંધારું ઊંઘ લાવવામાં સહાયક બને છે.

સારી ઊંઘ માટે એવી જ બીજી અનુરૂપતા મુક્ત પવનની હોવી જોઈએ. પવન એવી રીતે આવવો જોઈએ કે જેથી એનો પ્રવાહ સીધો શરીર ઉપર આવવાને બદલે ઓરડામાં પ્રસરી જાય અને હવાને શુદ્ધ રાખે. નાનાં બાળકો, માંદા, રોગીઓ અને દૂબળાનબળા લોકોએ સીધો પવન લાગે એવાં બારીબારણાં પાસે ન સૂવું જોઇએ.

પ્રાચીન સંસ્કારમાં પથારીની દિશા ખૂબ મહત્ત્વની ગણવામાં આવી છે. ભારતીય આયુર્વેદ પૂર્વ–પશ્ચિમ અથવા પશ્ચિમ–પૂર્વ માથું-પગ રહે એવી રીતે સૂવાની આજ્ઞા કરે છે, પરંતુ આજના વિકસતા વિજ્ઞાને એવી ભલામણ કરી છે કે પથારી ઉત્તર-દક્ષિણ અથવા દક્ષિણ-ઉત્તર રાખવી જોઇએ. આ બંને ધ્રુવોની વચ્ચે જ માણસે સૂવું જોઇએ.

નિદ્રા માટે પથારી અને પથારીની સજાવટ પણ એટલાં જ મહત્ત્વનાં ગણવાં જોઇએ. એક વિચાર સવા મણની તળાઈમાં સૂવાની

ભલામણ કરે છે, તો બીજો વિચાર પથારી સખત રાખવાની સલાહ આપે છે. આમ શા માટે ? ઊંઘ એક એવી સ્થિતિ છે કે જેમાં શરીરના તમામ અવયવો મુક્ત રીતે વિકસિત થઈને આરામ ભોગવે છે. આ સ્થિતિમાં શરીરને આધાર આપનારી માંસગ્રંથિઓને જો ધક્કો લાગે તેવી કઠણ પથારી આપવામાં આવે તો એથી સ્વસ્થ હળવાશ મળતી નથી અને પરિણામે પૂરતો આરામ પણ મળી શકતો નથી. આથી ઊંઘવા માટે માણસે કૂણી પથારી જ વાપરવી જોઈએ એવો અભિપ્રાય સાંભળવા મળે છે.

કઠણ પથારી પાછળના હેતુઓ પણ સમજવા જોઈએ. ભારતીય આયુર્વેદમાં નરમ-પોચી પથારીને વાજીકરણની શક્તિ આપનારી માનવામાં આવી છે; જ્યારે વીર્યનું સંરક્ષણ કરવા માટે કઠણ પથારી વાપરવાનો નિર્દેશ જોવા મળે છે. ઓછામાં ઓછું વિદ્યાર્થી અવસ્થા (બ્રહ્મચર્યાશ્રમ)માં આવી પથારી વાપરવી વિશેષ હિતકર બને છે.

પથારીની દૃષ્ટિએ આજના વિજ્ઞાને જે કેટલાંક નવાં સાધનો વાપરવાનો વિચાર વહેતો કર્યો છે એનો પણ વિચાર કરવો જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે આજે આપણી બહેનો, નાનાં બાળકો પથારીમાં પેશાબ કરી જાય અને પથારી બગાડે એમાંથી બચવા રબરનાં કપડાં મૂકે છે. કેટલાંક કુટુંબોમાં પલંગનો અવાજ ન આવે એટલા માટે પાયામાં રબરની ગરેડીઓ મૂકે છે. આવાં રબરનાં સાધનોથી માનવી અને પૃથ્વીની વચ્ચે એક અભેદ્ય દીવાલ રચાય છે; અને આ દીવાલના પરિણામે જીવતશક્તિ આપનારો પૃથ્વીનો વીજળીક પ્રવાહ મેળવી શકાતો નથી. આવા પ્રવાહને અભાવે સારી શક્તિ-સ્ફૂર્તિ પણ મળતી નથી, ઊંઘ લીધા છતાંય થાક લાગ્યા કરે છે.

ઊંઘ માટે પહેરવેશ કેવો હોવો જોઈએ એ પણ વિચારવા જેવો મુદ્દો છે. એક વર્ગમાં એવો વિચાર જોવા મળે છે કે સૂતી વખતે કશું જ ન પહેરવું જોઈએ, જ્યારે બીજો વર્ગ એમ પણ કહે છે કે એક જ માણસ માટે એક પથારી હોવી જોઈએ. એ સ્થિતિમાં એક જ માણસની શારીરિક ગરમી ઊંઘવા માટે જેટલી હૂંફ જોઈએ

છે તે આપી શકતી નથી. આ સ્થિતિમાં સારી હૂંફ મળે તેવો પહેરવેશ રાખવો જોઈએ. આ માટે આજે કેટલાક લોકો પહોળા પાયજામા પહેરે છે, લૂંગી પહેરે છે, લાંબો-જાપાનમાં વપરાય છે તેવો કીમોનો પહેરે છે. ઊંઘમાં કોઈ અવરોધ ન થાય એ દૃષ્ટિએ લાંબો ઝભ્ભો જે પગથી પણ થોડો-બેત્રણ ઇંચ લાંબો હોય તેવો વાપરવાથી આખા શરીરને સારી હૂંફ મળી રહે છે અને બહારની શરદી-ગરમીથી સંરક્ષણ થાય છે.

ઊંઘવા માટે કયા પડખાભેર સૂવું જોઈએ એ પણ આજે તો વિચારવા જેવો પ્રશ્ન છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે માણસ શરૂઆતમાં ડાબે પડખે સૂએ અને ઊંઘ આવી ગયા પછી ગમે તે બાજુ ફરી જવાય એમાં હરકત નથી. આમ છતાંય માણસે ચત્તા કે ઊંધા પડીને તો ન જ સૂવું જોઈએ—જેમ સિંહ, વાઘ કે બિલાડી સૂએ છે એવા પ્રકારનું ડાબે પડખે સૂવાનું સૌથી હિતકર ગણાય છે.

સંસ્કારી પ્રજાનો સામાન્ય અભિપ્રાય એવો છે કે માણસે એક જ પથારીમાં અને એક જ રૂમમાં-એકલા સૂવું જોઈએ; પરંતુ એ વિચારવું જોઈએ કે ગૃહસ્થ જીવનમાં આ શક્ય છે? સામાન્ય રીતે આજે લગ્નજીવન પછી સંયુક્ત પથારી રાખવામાં આવે છે. સારી ઊંઘને સંબંધ છે એ દૃષ્ટિએ આ પ્રશ્નનો વિચાર કરીએ તો એમ કહેવું જોઈએ કે દંપતીએ પણ આખી રાત એક પથારીમાં નહિ, પણ જુદી પથારીમાં સૂવું જોઈએ.

૯. સ્વસ્થ અને ગાઢ નિદ્રા માટે આવશ્યક શું છે?

ઊંઘવા માટે જે કેટલાક પ્રશ્નોનો વિચાર કરવામાં આવે છે તે બધામાં સૌથી મહત્ત્વનું સ્થાન ઊંઘવા માટેની પથારીનું છે. એક વાત સાચી છે કે જો માનવી પૂરતો શ્રમ કરે તો એ ગમે ત્યાં ગમે તેવા

સયેાગેામા અને ગમે તેવી રીતે ઊંઘી જાય છે અને એને પૂરી, સારી, ઘસઘસાટ ઊંઘ પણ મળે છે પરતુ આજે એ સ્થિતિ ઘણા જ એાછા લેાકેાની છે કે જેને સારી ઊંઘ આવતી હેાય આથી ઊંઘવા માટે જેમ અનેક પ્રશ્નોનેા વિચાર કરવેા જોઈએ એમ આપણા સમાજે પથારીનેા સૌથી વિશેષ વિચાર કરવેા જોઈએ પથારી સબધમા આપણા ભારતીય સંસ્કારમા રાજા રામચદ્ર દર્ભની પથારી ઉપર સૂતા હતા તેવેા ઉલ્લેખ જોવા મળે છે અને આજે તેા વિજ્ઞાનયુગમા પ્લાસ્ટિકના ફેામની પથારીનેા પણ એટલી જ સરળતાથી ઉપયેાગ થઈ રહ્યો છે એટલે પ્રશ્ન એ ઊભેા થાય છે કે ઊંઘવા માટે જો પથારીનુ મૂલ્ય હેાય તેા એ સબધમા કેટલીક સ્પષ્ટતા આવશ્યક ગણવી જોઈએ

પથારી સબધમા આટલા દૃષ્ટિબિન્દુથી વિચાર થવેા જોઈએ

૧ પથારી નરમ હેાવી જોઈએ કે સખ્ત ?

૨ પથારી સાકડી હેાવી જોઈએ કે પહેાળી ?

૩ પથારી માટે ખાટલાનેા ઉપયેાગ કરવેા જોઈએ કે જમીન ઉપર ચાલે ?

૪ ખાટલેા સ્પ્રિંગવાળેા, કાથીવાળેા કે પાટીથી જડેલેા કે પાટ જોઈએ ?

૫ પથારી માટે રૂનુ ગાદનુ ચાલે કે આજની ફેામવાળી ગાદી વિશેષ ઉપયેાગી ગણાય ?

૬ ચાદર રગીન હેાવી જોઈએ કે સફેદ ?

૭ પથારી ખુલ્લામા કરવી જોઈએ કે ઘરમા ?

૮ પથારી સાથે પ્રકાશની રચના કેવી હેાવી જોઈએ ?

૯ પથારી એકાતમા હેાવી જોઈએ કે ઘણા બધા લેાકેાની સાથે જ ?

૧૦ એક પથારીમા એક જ માણસે સૂવુ જોઈએ કે બે જણ સૂએ તેા ચાલે ?

૧૧. પથારીનું પાગરણ ગમે તેવું હોય તો ચાલે કે સ્વચ્છતાનો આગ્રહ હોવો જોઈએ ?

આ અને આવા તો અનેક પ્રશ્નો એમાંથી વિચારવા માટે જુદા પાડી શકાય.

ઊંઘ એ માનવીની શ્રમ અને વ્યવહાર પછીની આરામ મેળવવાની પ્રક્રિયા છે. અને જો આરામની દૃષ્ટિએ જ પથારીનો વિચાર કરવામાં ન આવે તો પથારીનુ કોઈ જ મૂલ્ય નથી. આથી ઉપરના જુદા જુદા મુદ્દાઓનો વિચાર કરવો જોઈએ.

સૌથી પ્રથમ મુદ્દો પથારી નરમ હોવી જોઈએ કે કઠણ. આ પ્રશ્નનો વિચાર એવી રીતે કરવો જોઈએ કે એ જીવનમાં ખડતલપણુ કેળવવું હોય, બ્રહ્મચર્યની સાધના કરવી હોય કે જીવનના કોઈ પરમ ધ્યેય માટેની ઉપાસના કરવી હોય તો સામાન્ય રીતે પથારી કઠણ રાખવી જોઈએ. પણ જો કેવળ કામ પછીનો થાક ઉતારવો હોય તો નરમ પથારી રાખવામાં હરકત નથી. પંડિતો કહે છે કે નરમ પથારી વાજીકરણ બને છે.' એટલે જાતીય જીવનના-હૂંફના વિચારોને જાગ્રત કરે છે અને પરિણામે જો શ્રમ પછી ઊંઘ ન હોય તો આવી પથારીમાં ઊંઘ જલદી આવતી નથી, એટલુ જ નહિ પણ વધારે અને વધારે આરામ મળે તેવા પ્રયત્નો કરવાનુ મન થયા કરે છે.

સામાન્ય રીતે પથારી સાંકડી રાખવી કે પહોળી એ પ્રશ્ન વ્યક્તિની ટેવો સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આમ છતાંય એટલું તો કહેવું જોઈએ જ કે પથારી મુક્ત રીતે પડખાં ફેરવી શકાય એટલી પહોળી હોવી જોઈએ. પથારીમાં આળોટી શકાય એટલી પહોળી રાખવાનો કોઈ જ અર્થ નથી, કારણ કે એવી પથારી પ્રમાદ—આળસને વિશેષ ઉત્તેજન આપે છે.

સામાન્ય રીતે જો ભેજવાળી જમીન હોય, જીવજંતુ નીકળવાનો ભય રહ્યા કરતો હોય કે ભેજવાળી ઋતુ ચાલતી હોય તો ખાટલા ઉપર સૂવાનું હિતકર બને છે. અંધારિયા અને ભેજવાળા ઘરોમાં

જ્યારે લેાકેા નીચે જમીન ઉપર સૂઈ રહે છે ત્યારે એવા દરદીઓ પણ મળે છે કે એમના સાધા પકડાય છે, વાથી શરીર જકડાઈ જાય છે અને કેટલીક વખત હલનચલન પણ મુશ્કેલ બને છે આ તી સ્થિતિ માથી બચવા માટે જમીનથી ઊંચા સૂવાનેા આગ્રહ રાખવેા જોઈએ

વિજ્ઞાનનેા આ જમાનેા છે એટલે જ્યા ને ત્યા એના દર્શન થાય છે આવા દર્શન પ્લાસ્ટિકના ફ્રેામ કે રબરના બીજા સાધનેા દ્વારા પણ થઈ રહેલ છે રૂની પથારી કેમ જાણે આરામ માટે અપૂરતી હેાય તેમ હવે એનુ સ્થાન આ રાસાયણિક ફ્રેામ રબરે લીધુ છે અને આજે જોરશેારથી એનેા પ્રચાર ચાલી રહ્યો છે આજે આવા સાધનેા આરેાગ્યની દૃષ્ટિએ કેટલા અનુરૂપ છે તેના સીવા પ્રત્યા ઘાતેા જાણવા મળ્યા નથી, પણ એ વાત સ્પષ્ટ છે કે આ સાધનેાના સ્પર્શથી ચામડી ઉત્તરેાત્તર ઉશ્કેરાયેલી રહે તેવી એમા શક્યતા છે પસીનેા શેાષી લેવાની કે ચામડીને બહારની હવાનેા સ્પર્શ મળવાની જે શક્યતા રૂની પથારી–પાગરણમા છે તે આ પ્રકારના સાધનેામા નથી જ

ઊંઘ માટે મનની પ્રસન્નતા આવશ્યક છે આવી પ્રસન્નતા સ્વચ્છ પથારી દ્વારા મળે છે ગ દી પથારીમાથી પસીનાની ઉગ્ર વાસ આવે છે અને એમા ભરાયેલા ધૂળ અને રજકણેા ચામડીની સ્પર્શે ન્દ્રિયને જડ બનાવે છે ગ દકી તરફની સૂગનેા અભાવ માનવીના અનેક રેાગેાનુ મૂળ છે એમ સ્વીકારવુ જોઈએ અને એમાય પથારીની સ્વચ્છતા માટે તેા ખૂબ જ ચીવટપૂર્વકનેા આગ્રહ રાખવેા જોઈએ

સામાન્ય રીતે ચાદર રગીન હેાય એના કરતા સફેદ, સ્વચ્છ ચાદર આરેાગ્યની દૃષ્ટિએ વિશેષ હિતકારક બને રગવાળી ચાદર કે એેાછાડથી ચામડી ઉપર એક પ્રકારની સૂક્ષ્મ પ્રતિકૂળ અસર થાય છે સફેદમા જે માનસિક પ્રસન્નતા મળે છે તેવી પ્રસન્નતા રગીન પથારીમા મળતી નથી અને પરિણામે સારી ઊંઘ પણ આવતી નથી

પથારીનેા સૌથી મહત્ત્વનેા પ્રશ્ન સયુક્ત પથારી હેાવી જોઈએ કે એક એક વ્યક્તિની જુદી જુદી પથારી, એ છે આ સબધમ

આજે જુદા જુદા નિષ્ણાતો ઠીક મુક્ત રીતે પોતાના અભિપ્રાયો આપી રહ્યા છે.

મા પોતાના બાળકને પડખામાં લઈને સૂએ તે એક પ્રકારનો અનુભવ છે, જ્યારે અન્ય લોકો પાસે પાસે કે એક જ પથારીમાં સૂએ તે વળી જુદો અનુભવ કરાવે છે અને તેમાંય પતિ-પત્નીની સંયુક્ત પથારી તો એક પ્રકારનો રોમાંચ અનુભવ આપે છે. સંયુક્ત પથારી સંબંધમાં સામાન્ય અનુભવ અને અભિપ્રાય એવો છે કે એથી ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે. વ્યક્તિ પરત્વે જુદા જુદા પ્રકારનું શારીરિક ઉષ્ણતામાન માનસિક અસ્વસ્થતા પેદા કરે છે અને લાગણીઓને સતેજ રાખી ઊંઘવા માટે જે પ્રકારની સ્વસ્થ નિશ્ચિંતતા જ્ઞાનતંત્રને મળવી જોઈએ તે મળી શકતી નથી. આથી ઊંઘવા માટે તો જુદી જુદી પથારી હોવી જોઈએ એવો નિષ્ણાતોનો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે.

આજે પથારીમાં અનેક પ્રકારનું ક્રાંતિકારી પરિવર્તન ચાલી રહ્યું છે ત્યારે એટલું જ વિચારવું જોઈએ કે પથારી સાંકડી, સાદી, સફેદ ચાદરવાળી, બહુ મુલાયમ ન હોય તેવી અને જમીનથી ઊંચે હોવી જોઈએ; તેમ જ દરેક વ્યક્તિ માટે જુદી જુદી પથારી હોવી આવશ્યક ગણવી જોઈએ.

૧૦. સારી, ઘસઘસાટ ઊંઘ લાવવા શું કરવું જોઈએ ?

નિદ્રાશાસ્ત્રના ચિકિત્સકોમાં ડૉ. નાપાનિએલ કલેમેટ ખૂબ જ ગણનાપાત્ર વિશિષ્ટ સ્થાન ધરાવે છે. શિકાગો યુનિવર્સિટીની નિદ્રા સંબંધી પ્રયોગશાળામાં એમણે છેલ્લાં ૨૫ વર્ષથી લગાતાર સંશોધન કર્યું છે. ઊંઘમાં હૃદયના ધબકારા, શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ અને મનોવ્યાપારક્રિયાઓ ઉપર ઊંઘની જે અસર થાય છે, એ સંબંધમાં એમણે ચોક્કસ મંતવ્યો નક્કી કર્યાં છે અને આજે ઊંઘ સંબંધમાં જે ભ્રમો પ્રચલિત છે તેને તર્કશુદ્ધ દલીલોથી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

(૧) સામાન્ય રીતે આપણા સમાજમાં એક એવો ખ્યાલ છે કે વ્યક્તિમાત્રને આઠ કલાકની ઊંઘ તો જોઈએ જ. આ માન્યતા કેવળ ભ્રમ છે. ઊંઘનું પ્રમાણ દરેક વ્યક્તિ માટે ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. કોઈને ૯ કલાક ઊંઘે તોય સંતોષ થતો નથી, જ્યારે કેટલાકને પાંચ કલાકમાં પણ પૂરતી તાઝગી, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ મળી રહે છે આ બતાવે છે કે ઊંઘ માટે દરેકને સર્વસામાન્ય ગાળો જરૂરનો નથી.

(૨) એવી એક માન્યતા છે કે વારંવાર પડખાં ફેરવવામાં આવે તો એથી સારી, ઘસઘસાટ ઊંઘ આવતી નથી. આ પણ એક ભ્રમ છે. અનેક દરદીઓના નિરીક્ષણને અંતે નક્કી કરવામાં આવ્યું છે કે રાતના ૧૦–૧૨ વખત પડખાં બદલવાથી ઊલટી સારી મઝાની ઊંઘ આવે છે, જ્યારે એક જ પડખે સૂઈ રહેવાથી તો બીજા દિવસે શરીરમાં દુખાવો થાય છે અને શરીર થાકેલું લાગે છે.

(૩) એક એવી માન્યતા પ્રવર્તે છે કે ઊંઘ દરમિયાન જો ટૂંકા ટૂંકા બે ગાળા પાડી નાખવામાં આવે, તો એથી ઊંઘ ખૂબ જ ઘસઘસાટ આવે છે. આવી ઊંઘ વખતે કોઇ ને કોઈ રીતે પરાણે જાગી જઈને પ્રવૃત્તિ કરવી, વાંચવુ એ હિતકર નથી. એકધારી પૂરી ઊંઘ લીધા પછી જે માનસિક શક્તિ, પોષણ મળે છે એ આવા બે ગાળા પાડવાથી મળતી નથી.

(૪) એવું માનવામાં આવે છે કે ઉજાગરા પછી જેટલા ઉજાગરા થયા હોય એના પ્રમાણમાં ઊંઘ મળવી જોઈએ. પરંતુ અનેક પ્રયોગોને અંતે નક્કી કરવામાં આવ્યું છે કે એકધારા ૫–૬ ઉજાગરા કર્યા છતાંય કેવળ ૧૦–૧૨ કલાકની ઊંઘ આવી જવાથી પણ આ થાક દૂર થઈ જાય છે અને ઉજાગરાની કોઈ જ માઠી અસર રહેતી નથી.

(૫) આપણા સમાજમાં એવું માનવામાં આવે છે કે ડાબા પડખે સૂઈ રહેવાથી હૃદય ઉપર દબાણ આવે છે. આ પણ કેવળ ભ્રમ છે. આગળ જોયું તેમ રાત દરમિયાન ૧૦–૧૨ વાર પડખાં બદલીને સૂવાથી કોઈ જ રીતે માઠી અસર થતી નથી

(૬) એવું માનવામાં આવે છે કે સૂતી વખતે જેમ બને તેમ હળવો કે ઓછો ખોરાક ખાવો જોઈએ કે જેથી સારી ઊંઘ આવે. આ પણ એવો જ એક ભ્રમ છે. સૂતી વખતે પાંઉ, માખણ, મલાઈ, દૂધ, કૉફી વગેરે છૂટથી આપવા છતાંય એની કોઈ જ માઠી અસર ઊંઘ આવવા ઉપર થઈ નથી. ઊલટાનું એથી સારી મઝાની ઊંઘ આવે છે.

ડૉ. ક્લેમેંટ ઉપર સારી ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે તે માટે શું કરવું એના ઉપચારો માગતા હજારો પત્રો આવે છે. ડૉક્ટર કહે છે કે દરેકને સર્વસામાન્ય રીતે લાગુ પાડી શકાય એવું નિર્દોષ કોઈ જ ઔષધ હોઈ શકે નહિ. દરેક વ્યક્તિએ પોતપોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જ એનો નિર્ણય કરવો જોઈએ.

જો થોડોક શરીરશ્રમ કરવાથી ઊંઘ આવતી હોય તો શ્રમ કરો. સારું સંગીત સાંભળવાથી ઊંઘ આવતી હોય તો ઘરમાં ગ્રામોફોન, રેડિયો કે કોઈની પાસે સંગીત સાંભળી ઊંઘી જવાનો પ્રયત્ન કરો. જો ગરમ કે ઠંડા પાણીથી નહાવાથી ઊંઘ આવતી હોય તો સ્નાન કરીને સૂઈ જાઓ અથવા સારું પુસ્તક વાંચતાં વાંચતાં ઊંઘ આવતી હોય તો એ રીતે પણ ઊંઘ લાવો. પરંતુ એક વસ્તુ ખાસ યાદ રાખવી જોઈએ કે આજે જાહેરખબરિયા ઊંઘ લાવનારી દવાઓનો જે પ્રચાર વધ્યો છે, એમાંની કોઈ પણ દવાનો ઉપયોગ કરીને ઊંઘ લાવશો તો એનાથી અનિદ્રારોગનું કારણ દૂર નહિ થાય પણ ઊલટાનું એથી હૃદયગત શક્તિ નબળી પડી જશે.

ઊંઘ માટે આટલી ચીવટ રાખવામાં આવશે તો સારી મઝાની ઊંઘ મળી રહેશે.

(૧) ઊંઘવાનો ચોક્કસ સમય નક્કી કરો અને એ વખતે બધું જ કામ છોડીને સૂવા ચાલ્યા જાઓ.

(૨) સૂતી વખતે કોઈ પણ જાતની માનસિક પ્રવૃત્તિથી મુક્ત થઈ જાઓ અને શરીરને તદ્દન નિશ્ચેતન–ઢીલું બનાવીને સૂઓ.

(૩) અનિદ્રા કે ઉશ્કેરાટ પેદા કરે તેવું સાહિત્ય ન વાંચો કે તેવાં દૃશ્યો ન જુઓ.

(૪) સારી ઊંઘ લાવવા માટે એકલા–એકાંતમાં જ સૂઓ. ગૃહસ્થજીવન દરમિયાન સંયુક્ત પથારી રહેતી હોય તોપણ પડખાં ફેરવીને સૂઈ જાઓ. ઊંઘ ઓછી કરવામાં જાતીય આવેગો ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આથી, આવા આવેગો શાંત રહે એ રીતે જીવન ગોઠવો. પેશાબ કરીને સૂઓ. પાણી પીને સૂઓ. હાથપગ ધોઈને સૂઓ.

ઊંઘ માટે એક સનાતન નિયમ એ સ્વીકારાયો છે, કે જેને ઊંઘ ન આવતી હોય તેમણે ચોક્કસ સમય નક્કી કરીને પથારીમાં પડી જવું અને આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી મુક્ત થઈ જવું. અનિદ્રા એ મનોવ્યાપારની વિકૃતિમાંથી પેદા થતી એક અકુદરતી સ્થિતિ છે અને એનો મટાડ મનની ચિંતારહિતની શાંતિ છે.

કેટલાક સંયોગોમાં પેટ, પેડુ અને માથા ઉપર કાળી માટીના પેક મૂકવાથી પણ સારી ઊંઘ આવી જાય છે.

રાત્રે સૂતી વખતે પગના તળિયે એરંડિયું તેલ કે ગાયનું ઘી ઘસાવવાથી સારી ઊંઘ આવશે એવો અનુભવ થયો છે.

એવી જ રીતે સારા, ઠંડક આપે તેવા તેલમાલિશથી પણ સારી ઊંઘ મળી રહે છે.

જરૂરિયાત પ્રમાણે આ ઉપચારો કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

૧૧. અતિ ઊંઘ એ પણ એક રોગ છે

આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાક લોકોને વિશેષ ઊંઘ આવે છે, ઊંઘવાનુ એમને ખૂબ જ ગમે છે. આવા લોકોને ગમે ત્યારે ઝોકા ખાઈ લેવાં એ તદ્દન સામાન્ય બની ગયું છે. આટલું ઊંઘણશીપણું શા માટે? એ સંબધમાં કેટલાય ચિત્રવિચિત્ર ખ્યાલો આજે આપણા લોકોમાં જોવા મળે છે. કેટલાક કહે છે કે વધારે ખાનારને ઊંઘનાં

આવાં ઝોકાં આવે છે. કેટલાક કહે છે કે પૂરતા આરામને અભાવે આ સ્થિતિ પેદા થાય છે. તો કેટલાક વળી એને કેવળ ટેવ સાથે જ સાંકળી દે છે. એ તો ટેવ પડી ગઈ છે બીજું કાંઈ જ નથી, એમ માનવામાં અને મનાવવામાં આવે છે.

માનવજીવનમાં ઊંઘ એ ખોરાકના ચયાપચયને પરિણામે શરીરની વૃદ્ધિ, આવશ્યક ગરમી અને પ્રતિકારની શક્તિ મેળવવાનુ મહત્ત્વનું સાધન છે. આવશ્યક પ્રમાણમાં ઊંઘ મળવી જોઈએ એ અનિવાર્ય છે, પણ આ આવશ્યકપણાનુ માપ શુ? દરેકને એક જ પ્રમાણ લાગુ પાડી શકાય ખરુ?

આપણે જોઈએ છીએ કે જન્મ પામતાં બાળકો ૨૨ કલાક ઊંઘે છે. એ જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ એની ઊંઘ પણ ઓછી થતી જાય છે અને છેક વૃદ્ધાવસ્થામાં તો એ બહુ જ મર્યાદિત ઊંઘ લે છે. આમ ઉંમર, ખોરાક અને શ્રમની આસપાસ ઊંઘનો નિર્ણય કરવાનો રહે છે. આમ છતાંય વિશેષ ઊંઘ એ આવશ્યક જરૂરિયાત છે એવું નથી.

ઊંઘ વખતે માણસ આરામની સ્થિતિમાં હોય છે. આ આરામને પરિણામે જેટલી સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા જાગ્રત અવસ્થામાં થતી હોય છે તેવી ક્રિયા ઊંઘ વખતે થતી નથી. આથી, અપૂરતા શ્વાસોચ્છ્વાસને પરિણામે નવો પ્રાણવાયુ જેમ મળી શકતો નથી તેમ શરીરમા પેદા થયેલો અંગારવાયુ પણ બહાર જઈ શકતો નથી અંગારવાયુ જ્યારે યોગ્ય વખતે માનવશરીરમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં નીકળી ન જાય ત્યારે એ સ્વાભાવિક રીતે જ લોહીમા સંગ્રહાય છે અને લોહીમા એક પ્રકારની અમ્લતા પેદા કરી આ લોહી દ્વારા મગજને જે પ્રકારનું પોષણ મળવું જોઈએ એમાં અવરોધ પેદા થાય છે મગજ આ શુદ્ધ લોહીના જથ્થાને અભાવે ઘેનમાં પડે છે. પરિણામે મગજ તેના દ્વારા સચાલિત થતા સ્નાયુઓ ઉપરનો કાબૂ ગુમાવી બેસે છે

જે લોકો વિશેષ ઊંઘે છે તેમની એક સ્વાભાવિક સ્થિતિ એવી પણ પછી તો પેદા થાય છે કે ઊંઘવાની એને ઇચ્છા રહ્યા કરે છે. લોહીમાં ભરેલ અંગારવાયુ વધારે ને વધારે ઊંઘવાની ઇચ્છા તરફ ધસડાતો જાય છે અને વ્યક્તિ એક અવસ્થાએ ઊંઘ ઉપરનો કાબૂ ગુમાવી બેસે છે પરિણામે, વ્યક્તિ કાયમ એક પ્રકારના ઊંઘના ઘેનમાં જ દિવસો પસાર કરે છે. ઊંઘવાની એક ઇચ્છા સિવાય બીજી તમામ પ્રવૃત્તિ ઉપરનો એનો રસ ઊડી જાય છે. અંગારવાયુની આ ખોટી અસર છે. આળસ આળસને વધારે એમ જે લોકસમાજમાં બોલાય છે, તેની પાછળ પણ આ જ વિચાર કામ કરે છે

પ્રવૃત્તિ દરમ્યાન શ્વાસોચ્છ્વાસ વધારે ઝડપી-મોટા ચાલે છે. પરિણામે નવો પ્રાણવાયુ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે અને અંગારવાયુનું પૂરતા પ્રમાણમાં વિસર્જન થાય છે. આ આખીયે ક્રિયાથી લોહીનુ શુદ્ધિકરણ થાય છે, લોહીમાં ભળેલી અમ્લતા દૂર થાય છે અને પરિણામે શુદ્ધ લોહી નવી શક્તિનું નિર્માણ કરે છે, સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ થવામાં બળ મળે છે અને પ્રતિકારની શક્તિ વધે છે.

ઊંઘ એ માનવીની આવશ્યક જરૂરિયાત છે, તેમ ઊંઘ એ માનવી માટે ઝેરરૂપ પણ બની શકે છે માણસે એનો જાગ્રત રીતે વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૧૨. કસરત, માલિશ, ઊંઘ, તડકો અને પાણી ક્યારે અને કેટલા પ્રમાણમાં લેવાં જરૂરી છે?

મારે નીચેના પ્રશ્નો માટે આપનુ માર્ગદર્શન જોઈએ છે.

(૧) કસરત ક્યારે કરવી ? અને કેટલો વખત ?

(૨) શરીર ક્યારે માલિશ કરવું ? અને શાં તેલથી ?

(૩) તડકે ક્યારે બેસવુ ? કેટલો વખત ? કપડાં પહેરીને કે ઉઘાડે શરીરે ?

(૪) કેટલા કલાક ઊંઘ કરવી ? ક્યારે અને ક્યા પડખે ?

(૫) ક્યારે નહાવું ? અને કેવા પાણીએ ?

(૬) આખા દિવસમાં કેટલું પાણી પીવું અને ક્યારે પીવું ?

× × ×

તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આ પ્રમાણે છે :

(૧) કસરત હંમેશાં સવારના જ કરવી જોઈએ. સાંજે ફરવા જવું. એ વખતે લાંબા શ્વાસ લેવા અને ઉતાવળી ચાલ રાખવી. કસરતનો સમય દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાની અનુકૂળતા પ્રમાણે રાખે એ જ હિતકર છે. એ માટે કોઈ નિશ્ચિત સમય ન આપી શકાય.

(૨) માલિશ કરવાનો સમય સવારનો જ અનુકૂળ ગણાય. પાયખાને જઈ આવ્યા પછી માલિશ કરવું જોઈએ. માલિશ માટે તલનું તેલ સામાન્ય રીતે લેવું જોઈએ, પણ શિયાળામાં કે દમના દરદીને સરસિયું તેલ વિશેષ ઉપયોગી બને.

(૩) તડકે બેસવાનો સમય ઊગતા સૂર્યનો જ ઉત્તમ ગણાય. એ માટેનો વખત દરેક માણસની વ્યક્તિગત શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. ખુલ્લા શરીરે બેસવું વધારે સારું ગણાય.

(૪) ઊંઘવાના સમય માટે રાત્રિ બધી જ રીતે હિતકર છે. આમ છતાંય ઉનાળાની ઋતુમાં બપોરે ઊંઘવામાં બાદ નથી. દૂબળા, ઓછા વજનવાળા માણસો કાયમી બપોરના થોડું ઊંઘે તો પણ સારું; ઓછામાં ઓછા આઠ કલાકની ઊંઘ માણસને મળવી જોઈએ. શરૂઆતમાં ડાબે પડખે સૂતા પછી ઊંઘમાં ગમે તે પડખે ફરી જવાય એમાં જરાય હરકત નથી.

(૫) નહાવાનો સમય સવારના ઘણો જ સારો. અતિ શ્રમના પરસેવા પછી પણ નહાવું જોઈએ. નહાવા માટે ઠંડું પાણી ઉત્તમ; પણ પ્રકૃતિ સહન કરી શકે એવા ગરમ પાણીથી નહાવામાં જરાય હરકત નથી. ગરમ પાણી શ્રમને દૂર કરે છે, પણ ગરમ પાણીથી માથે ન નહાવું જોઈએ.

(૬) આખા દિવસમાં માણસે ઓછામાં ઓછું ૬થી ૮ રતલ પાણી પીવું જોઈએ, અને તે પણ ખૂબ જ કટકે કટકે અને થોડું થોડું એકસાથે વધુ પાણી કોઈ દિવસ ન પીવું. ભોજન પહેલાં અડધો કલાક અને ભોજન પછીનો અડધો કલાક પણ પાણી ન પીવું જોઈએ.

૧૩. શ્રમ, સૌંદર્ય, સર્જન અને આનંદ

માનવીના જીવનમાં શ્રમ, સૌંદર્ય, સર્જન અને આનંદ આ ચારેય બાબતો એક યા બીજી રીતે ભારે મોટાં પ્રેરક બળો છે. પરંતુ આજે યંત્રવાદના જમાનામાં સૌંદર્યનાં મૂલ્યાંકનો બદલાયાં છે, સર્જનની પ્રતિભા ઝાંખી પડી છે અને માનવીનો આનંદ તો એટલો વિકૃત થઈ ગયો છે કે એણે સારાંનરસાંની પરખ ગુમાવી દીધી છે. આમ શા માટે થયું છે, એનો જો કોઈ જવાબ શોધવાનો પ્રયત્ન કરે તો દેખાશે કે માનવીના જીવનમાં જેનું પાયાનું સ્થાન છે તે શ્રમ ગયો છે. શ્રમની પ્રતિષ્ઠા તૂટવા માંડી છે. શ્રમ તરફ માનવીની સૂગ વધી છે. પરંતુ આપણે એ સમજી લેવું જોઈએ કે શ્રમ ઉપર જ સૌંદર્ય, સર્જન અને આનંદની ઇમારત ચણાઈ છે.

શ્રમ એટલે માત્ર મહેનત, એવી આપણી કલ્પના છે. પરંતુ મહેનત દ્વારા રોજિંદા જીવનમાં માનવીનું આરોગ્ય કેટલું નીરોગી રહે છે તેનો આપણે વિસ્તારથી અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

શ્રમની દુનિયામાં રશિયાએ શ્રમ દ્વારા ભારે મૂલ્યાંકનોનું પરિવર્તન કર્યું છે. એક માણસ મહેનત કરે છે, હથોડા મારે છે કે કોદાળીથી ખોદે છે. આ ખોદવાની ક્રિયા એ પોતાના સ્નાયુઓ દ્વારા કરે છે, એટલે બીજી રીતે કહીએ તો એના સ્નાયુઓનું હલનચલન એટલે શ્રમયુક્ત પ્રવૃત્તિ. પરંતુ આ સ્નાયુઓનો સીધો સબંધ મગજ સાથે સંકળાયેલો છે સ્નાયુઓનું હલનચલન મગજની નિયમનશક્તિ દ્વારા

થાય છે. એથી એમ પણ કહી શકાય કે મગજની સ્વસ્થ જાગૃત અવસ્થા હોય તો જ શ્રમ થઈ શકે. એક માણસ આળસુની જેમ પડ્યો રહે છે ત્યારે એમ પણ કહી શકાય કે એના મગજના સ્નાયુ ઉપરનો કાબૂ સ્થગિત થયો છે.

માનવીનું મગજ એક એવા પ્રકારનું અવયવ છે કે એને નિયમિત રીતે ચોક્કસ પ્રકારની ઉત્તેજનાની જરૂર પડે છે. આવી ઉત્તેજના આઘાતપ્રત્યાઘાતોનાં સંવેદનથી થાય છે અથવા સ્નાયુઓના હલનચલનથી થાય છે. એક માણસ કામ કરે છે ત્યારે એના સ્નાયુઓમાં રહેલાં જ્ઞાનતંતુઓ વધારે કાર્યશીલ બને છે. અહીં, આ કાર્યશીલતા મગજની જીવનશક્તિ વધારે છે. પ્રાચીન સંસ્કારના સૂર્ય નમસ્કાર, પ્રાતઃપરિભ્રમણ કે વ્યાયામ આ દૃષ્ટિને જાગ્રત કરે છે.

શ્રમ દ્વારા સૌંદર્ય મળે છે એમ જ્યારે કહીએ છીએ ત્યારે આજની કૃત્રિમ સૌંદર્યનાં સાધનો વાપરનારી દુનિયાને આંચકો લાગશે. લિપસ્ટિક દ્વારા ગાલ–હોઠને રતાશ આપવાનો પ્રયત્ન એ આજનો સર્વવ્યાપી પ્રયત્ન છે. આ રતાશ દ્વારા એમ માનવામાં આવે છે કે નીરોગી માનવીના હોઠ જેવા રતુંબડા હોય છે તેવા રતુંબડા આ હોઠ છે, માટે હું નીરોગી છું. ખોટી વાતને સાચી કરવાનો આ કૃત્રિમ પ્રયત્ન છે.

શ્રમ દ્વારા સૌંદર્ય મળે છે એમ કહીએ ત્યારે સૌંદર્યનાં સર્વાંગ સાધનોનો વિચાર કરવો જોઈએ. સૌંદર્ય કેવળ લોહીમાં નથી, સૌંદર્ય કેવળ ચામડીમાં પણ નથી, પણ સૌંદર્ય ચામડી, લોહી અને સ્નાયુની સાથે પ્રસન્ન આત્મામાં જોવા મળશે. સમતોલ સુડોળ શરીર, સૌંદર્યની વિશેષ પ્રતીતિ કરાવે છે. સ્નાયુને પણ પોતાનો એક પૂર્ણ વિકસિત આકાર છે. અને એ આકાર દ્વારા સૌંદર્યની વિશેષ સમીપ જઈ શકાય છે. સ્નાયુને આવો ઉત્તમ આકાર આપવા માટે એને ચોક્કસ પ્રકારનો શ્રમ આપવો જોઈએ. સ્નાયુની સ્થિતિસ્થાપકતા વધવી જોઈએ અને સાથે સ્થિરતા પણ હોવી જોઈએ. આવી માર્દવતા અને સ્થિરતા ચીવટપૂર્વકના વ્યાયામથી મળે છે.

એક બીજી રીતે પણ આ સૌંદર્યનો પ્રશ્ન વિચારવાનો રહે છે અને તે લોહીના શુદ્ધિકરણનો. સૌંદર્યની કલ્પનામાં રક્તની શુદ્ધિ અનિવાર્ય છે. આવી શુદ્ધિ લોહીમાંના અમ્લ ક્ષારોને દૂર કરીને જ કરી શકાય. માણસ આ સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીન અને પ્રજીવકો-વાળો ખોરાક લે છે. આવો ખોરાક જ્યારે પચે છે ત્યારે માનવશરીરમાં બે પ્રક્રિયા ચાલે છે—એક ચયની અને બીજી અપચયની. ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વોનું શરીરસંવર્ધનમાં પરિવર્તન થવું એને ચય કહે છે, પરંતુ સંવર્ધનની ક્રિયા કરતાં કરતાં જે શ્રમ થયો, ખોરાકનું જ્વલન થયું અને પરિણામે જે ઝેરો એમાંથી છૂટાં પડયાં તેને માનવશરીરે બહાર ફેંકવાં જોઈએ. આ બહાર ફેંકવાની ક્રિયાને અપચય કહેવામાં આવે છે. રોજિંદા જીવનમાં ચય ચાલે અને અપચય સ્થગિત રહે તો એથી ચયનો આરોગ્યપ્રદ આનંદ માણી શકાતો નથી. અને આથી જ આ બને ક્રિયાઓનું માનવજીવનમાં સમાંતર મૂલ્યાંકન સ્વીકારાયું છે. સૌંદર્યની સમગ્ર કલ્પના આ પ્રક્રિયાને આધીન રહી છે.

માનવજીવનનું અવતારકૃત્ય સર્જનમાં રહ્યું છે. નાનું બાળક ગમે તેવા લીટા દોરીને એક ઢંગધડા વગરનું ચિત્ર તૈયાર કરે છે; પણ એ એનું સર્જન છે, એથી જ એ આનંદ માણે છે સર્જનની શક્તિ આરોગ્યમાંથી મળે છે. 'શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે'[૧] એ સૂત્રની પાછળ આરોગ્યની મંગળ ભાવના રહી છે. તંદુરસ્ત માણસ જીવનના તમામ પ્રદેશમાં સ્વસ્થરીતે પરિભ્રમણ કરી શકે છે અને જેને સર્જન કહી શકીએ તેવો સર્જનનો આનંદ પણ અનુભવી શકે છે.

સર્જનના અતે માનવી આનંદ માણે છે, અને સર્જનના અંતે જીવન સફળ થઈ ગયું તેવી ધન્યતા અનુભવે છે. આવી આનંદપૂર્વકની અવસ્થા પણ જીવનનું એક પ્રેરક બળ છે. આજે માનવીનો આનંદ લૂંટાયો છે અને એથી જ શારીરિક રીતે, માનસિક રીતે અને કેટલેક અંશે આર્થિક રીતે તે નબળો બન્યો છે. સંતોષ અને આનંદ એ બે એવા શબ્દો છે કે જેની જીવનના તમામ વ્યવહારો ઉપર એક પ્રભાવિત

અસર છે. આજના રોગો એ માનસિક વિષાદના રોગો છે. રોગના કોઈ પણ પ્રદેશમાં જઈને તપાસ કરીશુ તો જણાશે કે એમાં માનવીના ચિત્તતંત્રે મહત્ત્વનો ફાળો આપ્યો હશે. અને આથી જ આ ચિત્તતંત્રને સ્વસ્થ બનાવવાની પાછળ આજની દુનિયા પ્રયત્નપૂર્વક પાછળ પડી છે. Stress અને Relax એ આજના પ્રચલિત શબ્દો છે. આ Relax એટલે આરામ આપવો પણ આની આરામ મેળવવાની સ્થિતિ આનંદ અને સંતોષ વગર જોવા મળતી નથી જેને આરામ જોઈએ છે તેમને આનંદ અને સંતોષ અનિવાર્ય રીતે હોવા જોઈએ.

આનંદ એક એવુ બળ છે કે જે માનવીના સમગ્ર જીવનવ્યવહારોમાં અમૃતીકરણનુ બળ પૂરે છે અને તેમાંય વિશેષ રીતે આરોગ્ય સાથે આનંદનો સંબંધ તો અનિવાર્ય રીતે સ્વીકારવામાં આવ્યો છે આજના જીવનમાં આથી જ શ્રમનો પાયો સ્વીકારીને સમાજે પોતાના જીવનના તમામ વ્યવહારોનું સંયોજન–આયોજન કરવું જોઈએ શ્રમ, સૌંદર્ય, સર્જન અને આનંદનુ માનવીના જીવનમાં આદરપૂર્વકનુ સ્થાન હોવું જોઈએ

૧૪. પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ

માનવી એ નિર્જીવ યંત્ર નથી. યંત્રને પણ આવશ્યક તેલ, ખોરાક અને આરામ આપવામાં આવે તો એનું આયુષ્ય વધે છે. પણ માનવીને આવો આરામ મળે છે ખરો ? આજે રોગો વધ્યા છે એમ જ્યારે કહેવામા આવે છે ત્યારે એનો સીધો જ જવાબ એ મળે છે કે માનવીની પ્રતિકારશક્તિ ઘટી છે. આ પ્રતિકારશક્તિ મેળવવા માટે વિશેષ ખોરાક ખાઓ! જો ખોરાક ન લઈ શકાય કે ન મળી શકે તો વિટામિનવાળા ઔષધો લ્યો, પણ કોઈ પણ રીતે પ્રતિકારશક્તિનો સંગ્રહ કરો. આજે શરદી, સળેખમ અને શારીરિક થાક કે અશક્તિનું પ્રમાણુ વધ્યું છે, વધતુ જાય છે. આ દરદોને જ્યારે સીધી રીતે

કોઈ પણ રોગમાં વિચારવામાં આવતાં નથી અથવા વિચારી શકાતાં નથી. ત્યારે એમ કહેવામાં આવે છે કે એ 'એલર્જિક કન્ડીશન' છે, એન્ટી-એલર્જિક ઔષધો લ્યો. પણ આ એલર્જિક સ્થિતિ શા માટે પેદા થાય છે એનો આપણે ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ.

આજના રોગના મૂળમાં માનસિક અસ્વસ્થતા, આરામ અને ઊંઘનો અભાવ પ્રાધાન્ય ભોગવે છે. આ વિચારને આપણા સમાજમાં આજે કોઈ સ્થાન છે? મશીનની જેમ કામ કરો એ આજનુ સૂત્ર છે

એક માણસ ઉજાગરો કરે છે અને બીજે દિવસે એને શરદી થાય છે. આ શરદી થઈ હોવા છતાં એ ચા, દવા અને ઉત્તેજના આપે તેવાં બીજાં દ્રવ્યો લઈને કામે ચડે છે. શરદીમાં એનેસિન-એસ્પિરિન લેવાનો પ્રચાર આજે કેટલો વધ્યો છે, એ કોણ નથી જાણતું? શરદીનું કારણ ઉજાગરો છે, એને આરામની જરૂર છે.

આ આરામનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ આપણે આરામ એટલે નિષ્ક્રિયતા એવું માનીએ છીએ. હકીકતમાં આરામને જેટલો સબંધ શરીર સાથે છે તેના કરતાં ઘણો વધારે સંબધ મન સાથે છે. શરીરના થાકે ખર્ચેલી શક્તિ ખોરાકથી મેળવી શકાય છે; પણ એક જ કામમાં રોકાયેલા માણસને જે માનસિક થાક લાગે છે એને દૂર કરવા માટે તો કામનો પ્રકાર બદલવો જોઈએ. કસરત કરતા જેટલો થાક લાગે છે તેટલો થાક રમતો રમવામાં નહિ લાગે. એનું કારણ માણસનુ મન એમાં પ્રસન્નતા અનુભવે છે.

આ આરામનું રશિયામાં ભારે મોટું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. રશિયાના બધારણમાં રશિયનમાત્રને ૧૧૯મી કલમ પ્રમાણે આરામનો અધિકાર આપવામાં આવ્યો છે અને તે પણ માત્ર લાગણીના વિચારથી નહિ, પણ વૈજ્ઞાનિક સત્યનો સ્વીકાર કરીને. રશિયાનો આરોગ્ય-શાસ્ત્રી પવલોવ કહે છે કે રોગ ને નીરોગમાં માણસના જ્ઞાનતંતુની શક્તિ, પ્રસન્નતા ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ જ્ઞાનતંતુને

આરામ આપવાથી માણસની કામ કરવાની શક્તિ અનેકગણી વધી જાય છે. શરીરના સર્વસામાન્ય વ્યાપારો ઉપર પણ એની સુંદર અસર થાય છે. પ્રાણીઓ અને મનુષ્ય ઉપર કરેલા વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોને આધારે આરામ માટે નીચેનાં સૂત્રો નક્કી કરવામાં આવ્યાં છે.

(૧) બપોરના અને સાંજના ખોરાક પહેલાં અગધા કલાકનો આરામ લઈને પછી જ જો ખોરાક લેવામાં આવે તો ખોરાકનું પાચન અને તેનું શોષણ, અમૃતીકરણ ઝડપી બને છે. ખોરાકમાંથી પાચનને અંતે પૂરી શક્તિ મેળવી શકાય છે

(૨) સાંજના ભોજન પછી તુરત જ કામે ચડવાને બદલે થોડું ફરો, આંટા મારો, આથી શરીર અને મનને પૂરતો આરામ મળશે.

(૩) આખા દિવસનુ કામ કર્યા પછી આરામનો ઉત્તમ પ્રકાર એ રમતો છે.

પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ એ વિચાર જલદી ગળે ઊતરે એવો નહિ લાગે, પરંતુ આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે માત્ર બેસી રહીને સ્નાયુઓને આરામ આપવા કરતાં પ્રિય એવાં બીજાં કામમાં મનને રોકીને આરામ આપવાથી જલદી આરામ મળે છે.

એનો અર્થ એ પણ નથી જ કે આખો દિવસ ખેતરમાં ખૂબ જ કામ કર્યા પછી ઘેર આવીને લાકડાં ફાડવાથી ખેડૂતને આરામ મળી શકે. પણ એનો અર્થ એ તો છે જ કે એણે રમવા જવું જોઈએ. ઓછામાં ઓછું રાખેલા મુજબના કામમાંથી આઠ દિવસે એક દિવસ મુક્ત થઈને ઘરથી બહાર નીકળી પડવાની જો ટેવ રાખવામાં આવે તોપણ તેમાંથી ઘણો આરામ મળે છે.

આરામનો એક પ્રકાર હાસ્ય છે. હસમુખો સ્વભાવ, કામનો થાક લાગવા દેતો નથી. કામ કરો, ખૂબ જ એકાગ્ર થઈને કામ કરો, ઘણું કામ કરો પણ મનને એવી ટેવ પાડો કે જેથી એ કોઈ ને કોઈ વિનોદ કરીને કામનો થાક ભૂલી જાય.

થાકની લાગણી માણસને મગજમા થાય છે આ લાગણીને પેદા થતી અટકાવવા માટે મગજને પુષ્કળ પ્રમાણમા હવા–પ્રાણવાયુ જોઈએ છે હવાથી લોહીની અશુદ્ધતા દૂર થાય છે, ખોરાકનુ પાચન વધે છે. કારણ કે ખોરાકને પચવવામાં હવામાનો પ્રાણવાયુ બળતો હોવાથી તે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે અને મગજના જે વિભાગને પુષ્કળ, તાજી, સ્વચ્છ હવા આવશ્યક છે તે જ વિભાગ દ્વારા શરીરનુ રક્તાભિસરણ અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું નિયમન થાય છે એટલે જો આ વિભાગને પૂરતા પ્રમાણમા હવા–પ્રાણવાયુ ન મળે તો આ બન્ને ક્રિયાઓ ઉપર એની માઠી અસર થાય છે, આઘાતજન્ય પરિવર્તનો પેદા થાય છે આનંદ–હાસ્ય દ્વારા ખુલ્લી હવાનો જથ્થો પણ વિશેષ લઈ શકાય છે અને એ રીતે માણસ પ્રવૃત્તિમા નિવૃત્તિ ભોગવી શકે છે.

૧૫. કુદરત અને માનવજીવન

માનવજીવનમાં અને ઋતુજીવનમાં એકબીજાને પૂરક એવું સમાનત્વ રહ્યુ છે. બાલ્યાવસ્થા, કિશોરાવસ્થા, યુવાવસ્થા, પ્રૌઢત્વ, વૃદ્ધત્વ અને મૃત્યુ, એ મનુષ્યનો પ્રાકૃતિક જીવનક્રમ છે. શિશુકાળમા બાળકને વૃદ્ધિ માટે સ્નિગ્ધતા, મધુરતાવાળો ખોરાક જોઈએ છે યૌવનમા, મેળવેલા ખોરાકનુ પાચન કરવાનો પુરુષાર્થ સ્વીકારાયો છે પિત્તજ શક્તિની આરાધના આ સમયમાં સ્વીકારવામા આવી છે, અને જીવનના ઉત્તરકાળમા જેમ જેમ શરીરરચના ક્ષીણ થતી જાય છે, માંસગ્રંથિઓની સ્થિતિસ્થાપકતા જેમ જેમ ઓછી થતી જાય છે તેમ તેમ વાતજ શક્તિ દ્વારા માનવી તંદુરસ્ત રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વાતજ શક્તિ એક એવી શક્તિ છે કે જે માનવીને આરામ, સ્વાસ્થ્ય અને જીવનની શાંતિ આપે છે. પ્રવૃત્તિ દ્વારા નિવૃત્તિનો આનંદ એ વૃદ્ધાવસ્થાનુ આદર્શ જીવન છે

વિક્રમના બેસતા વર્ષથી ઋતુનો જન્મ થાય છે. જેમ માનવીને બાળપણમા કફ (બળવૃદ્ધિ) માટે મધુર સ્નિગ્ધતા જોઈએ છે, તેમ શિયાળામા

અને શિશિરમાં પણ એવી જ મધુરપ્રધાન સ્નિગ્ધતાનો સ્વીકાર થયો છે. યૌવનમાં માણસે મેળવેલી શક્તિ પચાવવાની હોય છે. અખંડ પુરુષાર્થની આ અવસ્થા છે. ઉનાળો—વસંત અને ગ્રીષ્મ એટલે જ ઋતુનું યૌવનદર્શન કરાવનારો સમય. વસંતોત્સવ જેવા પર્વોની ઉજવણી દ્વારા ઋતુના એક મત્ત યૌવનનો આનંદ માણવા મળે છે અને પછી ચોમાસું—વર્ષા અને શરદ. વૃદ્ધત્વમાં જેમ માણસ વ્રત, તપ, ઉપવાસ, અનુષ્ઠાન કરીને નિરંતર પોતાની કર્મેન્દ્રિયોને સજાગ-સતેજ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેવી જ રીતે આ વર્ષાનાં વ્રત, તપ, લંઘન અને ખોરાકની મિતાહારની દૃષ્ટિ સ્વીકારવામાં આવી છે.

જેમ બાળકનો ખોરાક, યૌવનનો ખોરાક અને વૃદ્ધત્વના ખોરાકમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રણાલિકા સ્વીકારવામાં આવી છે તેવી જ પ્રણાલિકા શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસામાં પણ જોવા મળે છે. કેવું મધુર આ સામ્ય છે! કુદરતનો જન્મ થાય છે, ક્રમે ક્રમે એનો વિકાસ થતો જાય છે અને અંતે એનો લય થાય છે. માનવજીવનમાં પણ આવી જ એક પરિક્રમા જોવા મળે છે. કુદરત અને માનવીનું આ સુભગ સામ્ય માનવી અને કુદરતમાં પરસ્પર કેટલી એકરૂપતા છે, તેનું દર્શન કરાવે છે. માણસે જો પોતાનો સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત વિકાસ કરવો હોય તો જેમ ઋતુનો પોતાનો જીવનધર્મ છે તેમ માણસે પણ આ ઋતુનાં ખાનપાન, એનો આહારવિહાર સ્વીકારી એનું અનુસરણ કરવું જોઈએ. જીવનમાં કુદરતને ખોળે માથું મૂકીને જે પોતાના જીવનમાં યમ, નિયમ અને સંયમનો સ્વીકાર કરે છે તેની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે, ચેતનવંતી શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

૧૬. આરોગ્ય માટે ફરવા જાઓ

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં હવા, પાણી કે પ્રકાશનો ભારે સુંદર સમન્વય સાધવામાં આવ્યો છે. નદી કે તળાવનું મુક્ત ખુલ્લું સ્થાન, સૂર્યનમસ્કાર અને સૂર્યસ્નાન દ્વારા આ પ્રકૃતિનાં મહામૂલાં અંગોનો ઉપયોગ

સૂચવાયો છે. પરંતુ આજે તો જ્યાં માણસે પોતાની સગવડનો વિચાર કરીને બાથરૂમો ઊભા કર્યાં છે, ત્યાં આ બધાનો નિર્દેશ કેવળ ભૂતકાળના વારસા જેવો લાગે છે. આમ છતાંય આ બધા પ્રશ્નો એ માણસની માનસિક લાગણીઓને સ્પષ્ટ કરનારા પ્રશ્નો છે. આ મનની લાગણીઓને મનના સ્વસ્થ વ્યવહાર સાથે સંબંધ છે મગજ એવું મહત્ત્વનું અંગ છે કે જ્યાંથી માણસ વિચારો–નિર્ણયો, સવેદનો–લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે. મગજની સ્વસ્થતા ખુલ્લા, શુદ્ધ પ્રાણવાયુ દ્વારા મળે છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં પ્રાણાયામનું એક વિકસેલું વિસ્તૃત સાહિત્ય છે. પ્રાણાયામનો વિધિ એવો છે કે એમાં હવા લેતાં જેટલો વખત લાગે તેના કરતાં બેવડો વખત હવાને ફેફસાંમાં સંગ્રહી રાખો અને પછી બહાર કાઢવા માટે લેતાં જેટલો વખત લાગે તેના કરતાં અરધો વખત લ્યો. રશિયન ચિકિત્સકોએ વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એ જ માર્ગનો સ્વીકાર કર્યો છે. આજે રશિયાની શાળા, મહાશાળા કે બાલમંદિરોમાં નાનાથી માંડીને મોટા સુધીનાં સૌને આ નિયમનયુક્ત શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવામાં આવે છે. આ ટેવની પાછળ જે વૈજ્ઞાનિક કારણો સૂચવાયાં છે તે એવાં છે કે માણસના લોહીનું પરિભ્રમણ તેમ જ શ્વાસોચ્છ્વાસનું ગતિકાર્ય કરવાની શક્તિ મગજના એક ભાગ–સંચાલક કેન્દ્ર નામના અવયવમાં છે. જ્ઞાનતંતુ સાથે એ ખૂબ જ સંકળાયેલું છે. માણસ ગુસ્સે થાય છે અને એનું હૃદય વિશેષ ધબકવા માંડે છે. બધિયાર હવામાં એના શ્વાસોચ્છ્વાસ વધારે ચાલે છે. ગુસ્સો કે ગૂંગળામણ એ મગજની પ્રવૃત્તિ છે અને એનું પરાવર્તન સીધી રીતે હૃદય અને ફેફસાં ઉપર પડે છે.

આજે બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ (હાર્ટડિઝીઝ) કે એવા જ બીજા જ્ઞાનતંતુઓની સાથે સંકળાયેલા રોગોનો જે વિસ્તાર વધ્યો છે તે જોતાં માણસે મગજની શક્તિનો અને એ શક્તિ દ્વારા લોહીના અને હવાના પરિભ્રમણનો વિકાસ કરવો જોઈએ એમ સૌ કોઈનેય લાગ્યા વિના રહેશે નહીં.

અનેક દરદીઓ મારી પાસે આવીને મને કહે છે: ' વૈદરાજ મને વારંવાર શરદી થાય છે. ઋતુ બદલાય એટલે તો અચૂક શરદી થવાની જ. આ શરદીમાંથી બચવા જુઓ કેટલાં બધાં કપડાં પહેરવાં પડે છે? ક્યાંયથીય હવા-પવન ન લાગે એની પૂરી તકેદારી રાખું છું અને છતાંય શરદી કેડો મૂકતી નથી, તો શું કરવું ?'

માબાપો પોતાનાં બાળકોને દબડાવીને કહે છે: " ઘરમાં જાઓ, કપડાં પહેરીને બેસો, બહાર નીકળશો નહિ. જુઓ કેવો પવન વાય છે ? ન્યુમોનિયા કે શરદી થશે એટલીય ખબર પડતી નથી ? "

આમ ચારે બાજુથી પવન અને પવનનાં ભયસ્થાનો બતાવવામાં આવે છે અને આપણો સમાજ પૂરો વિચાર કર્યા વગર એને અનુસરે છે.

કુદરતના સામ્રાજ્યમાં હવા એક ભારે મોટો ખોરાક છે. માણસ ખોરાક વિના થોડો વખત જીવી શકે, પાણી વિનાય ખેંચી કાઢે પણ હવા વિના રહી શકતો નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે બંધિયાર ઘરમાં-બાથરૂમમાં હવા ન હોય ત્યારે કેવી ગૂંગળામણ થાય છે, અને ગૂંગળામણથી કેટલીક વખત મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે.

માણસમાત્રને દર કલાકે ત્રણ હજાર ઘનફીટ હવા જોઈએ છે. આ હવા મેળવવા માટે એ કુદરતી કે કૃત્રિમ પ્રયત્ન કરે છે. આથી જ જ્યારે કુદરતી હવા પ્રાપ્ય નથી લાગતી ત્યારે પંખાઓ મૂકીને એને આકર્ષવાનો અને ફેંકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આમ છતાંય એ ભૂલવું ન જોઈએ કે આ હવાથી પૂરતો પ્રાણવાયુ મેળવી જ શકાતો નથી અને પરિણામે એની આરોગ્ય ઉપર અવળી અસર થાય છે.

પશ્ચિમના દેશોએ પોતાના આરોગ્ય માટે દવાઓની શોધો કરી છે જ્યારે પૂર્વમાં એનાથી ભિન્ન પ્રકારની સ્થિતિ જોવા મળે છે. રશિયા જેવા વિશાળકાય દેશમાં આ પંચમહાભૂતોનો વૈજ્ઞાનિક રીતે ઉપચાર ચાલી રહ્યો છે. નીચેની વિગતો અમેરિકાના બે પ્રવાસી તબીબોએ એમની નોંધપોથીમાં રજૂ કરી છે, તેમાંથી કેટલીક વિગતો જોઈએ.

અમે ધ્રૂજતાં હતાં. ઠંડીના એ દિવસો હતા. જ્યાંથી વોલ્ગા નદી શરૂ થાય છે તે ઉત્તર પ્રદેશનો પવન તો એટલો કાતિલ હતો કે જાણે અમને હમણાં જ થીજવી દેશે. બપોરનો એ સમય હતો. મિલમાં વચગાળાની રજા પડી હતી અને આ વચગાળાનો ઉપયોગ કરી લેવા રશિયનો આવી ભયંકર ઠંડીમાં ખુલ્લાં બારીબારણાં પાસે પોતાના પલંગો રાખીને પ્રાણવાયુ મેળવવા સૂઈ રહ્યા હતા.

અમે આ આરોગ્યધામના સંચાલકને કહ્યું : 'આમને ઠંડી નહિ લાગે ?' અમારા પ્રશ્નથી એને આશ્ચર્ય થયું હોય એમ એણે કહ્યું : 'તાજી ખુલ્લી હવાથી ઠંડી શી રીતે લાગે ?'

આજે ખોરાક ઉપર, દવાઓ ઉપર અને માંદગીના અન્ય પ્રકારો અને કારણો ઉપર. હજારો પુસ્તકો બહાર પડે છે, પણ હવા ઉપર વૈજ્ઞાનિક ધોરણે કોઈએ લખ્યાનું જાણ્યું છે ? જો હવા એ માનવી માટે અનિવાર્ય છે તો આરોગ્યમાં પણ એ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે ને ? આથી, વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિબિન્દુથી એનો વિચાર થવો જોઈએ. પશ્ચિમના દેશોમાં ઔદ્યોગિક આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હવાનો વિચાર થયો છે અને એના દોષો દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે, પરંતુ રશિયામાં એના કરતાં જુદી જ સ્થિતિ છે.

ખોરાકનું પાચન થાય છે એમ જ્યારે આપણે કહીએ છીએ ત્યારે એની સાથે જ એક સ્પષ્ટતા થાય છે કે આ પાચનથી આપણને ગરમી મળે છે–શક્તિ મળે છે. ગરમી અને શક્તિ એટલા માટે જ મળે છે કે આપણે જે ખોરાક લીધો છે તેમાં પ્રાણવાયુના સંયોગથી આંતરશરીરમાં એની જ્વલનક્રિયા થાય છે અને પરિણામે આ જ્વલનક્રિયાથી આપણે શક્તિ અને ગરમી દ્વારા થતી પ્રવૃત્તિનો પ્રકાશ પાથરીએ છીએ.

પ્રાણવાયુ ન હોય તેવા ઘરમા દીવો ઓલવાઈ જશે, સગડી નહિ સળગે કે સળગતાં વાર લાગશે. આપણે ફૂંક મારીએ છીએ ત્યારે દીવો ઓલવાઈ જાય છે. આપણે એવો ભ્રમ સેવીએ છીએ કે આપણી

ફૂંકના સપાટાથી એ ઓલવાયો, પરંતુ હકીકતમાં એ અંગારવાયુ (કાર્બન ડાયોક્સાઈડ)ના વિશેષ પ્રવાહથી ઓલવાયો હોય છે એનો આપણને ખ્યાલ નથી આવતો

દમના દરદીને પૂરતી હવા ન મળે તો તે અકળાઈ ઊઠે છે. બેભાન અવસ્થામાં પૂરતી હવા અપવાનો અને જો એ સીધી રીતે ન મળી શકે તો અકુદરતી રીતે નાક દ્વારા પૂરી પાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

આપણા મગજને સ્વસ્થ રહેવા માટે પૂરતા પ્રાણવાયુની જરૂર છે માનવશરીરમા મગજ એક એવુ અવયવ છે કે જેના દ્વારા શરીરના તમામ નાનામોટાં યંત્રોનુ સંચાલન થાય છે. ઇચ્છાવર્તી રીતે કે અનિચ્છાવર્તી રીતે માનવશરીરનું યંત્ર ચાલ્યા જ કરે છે. આ સંચાલનનુ નિયમન મગજ દ્વારા થાય છે આ મગજનો ખોરાક એ પ્રાણવાયુ છે એ જ જો પૂરતા પ્રમાણમા—શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક સ્થિતિમાં ન મળે તો સમગ્ર શરીર ઉપર એની માઠી અસર થાય છે આપણે જાણીએ છીએ કે ખૂનીને ફાસી આપવામા આવે છે ત્યારે એને ગળે બંધ બાંધવામા આવે છે. આમ થતા મગજને પૂરતી હવા ન મળવાથી તે મૃત્યુ પામે છે. આપણા મસ્તકમાં મગજની સાથે એક લંબમજ્જા છે જેને અંગ્રેજીમાં મેડ્યુલા ઓબ્લોંગ્ટા કહેવામા આવે છે. આ અવયવ શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિયમન કરે છે. ફાંસી આપવાથી આ અવયવ ઉપર દબાણ આવે છે અને પરિણામે શ્વાસોચ્છ્વાસનુ નિયમન કરવાની તેની શક્તિ ચાલી જાય છે. આમ પ્રાણવાયુ બંધ થાય છે અને ખૂની મૃત્યુ પામે છે.

એમ કહેવામાં આવે છે કે માણસની પૂરતી હવા લેવાની શક્તિ ક્ષીણ થઈ છે, ફેફસાની ક્રિયાશક્તિ મંદ પડી છે, અને આથી ફેફસાંમાં પૂરતો પ્રાણવાયુ સંઘરી રાખવાની એની શક્તિ ચાલી ગઈ છે આમ થવાના કારણોનો વિચાર કરતા દેખાયું છે કે આજે માણસના જીવનમાથી શ્રમ ઓછો થયો છે. મોટરો, વાહનો અને બીજા સાધનોને પરિણામે ચાલવાનું તો લગભગ શહેરોમા બંધ થઇ ગયું છે એ ગ્ર

શ્રમપ્રધાન જીવનને પરિણામે ફેફસાંએ ઊંડો શ્વાસ લેવાની શક્તિ ગુમાવી દીધી છે. આથી આપણે થાક અનુભવીએ છીએ. આપણને સૌને અનુભવ છે કે થાક વખતે માણસને બગાસાં આવે છે. આપણે ભાગ્યે જ વિચારીએ છીએ કે આ બગાસું કેમ આવ્યું ? હકીકતમાં બગાસું એક એવી કુદરતી ક્રિયા છે કે જેમાં આવશ્યક પ્રાણવાયુ મેળવવાનેા કુદરત પ્રયત્ન કરે છે. બગાસાંની ક્રિયા દ્વારા પુષ્કળ હવા ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે અને એ રીતે ખૂટતા પ્રાણવાયુનું સમતેાલપણું જાળવવાનેા પ્રયત્ન થાય છે.

એમ કહેવામાં આવે છે કે પવનના સપાટાથી રેાગેાત્પાદક સ્થિતિ આવે છે, તેા પછી જે લેાકેા ટ્રેન, એન્જિન અને એવી જ બીજી જ્યાં સતત પવનના ઝાપટા આવ્યા જ કરતા હેાય છે તેવી જગ્યાએ કામ કરનાર કાયમી માંદા જ રહેવા જોઈએ ને ? પણ એમ બનતું દેખાતું નથી. કારણ એ છે કે આવા લેાકેાએ આવા પવનના સપાટાની સામે પેાતાની શક્તિ કેળવી લીધી છે. આવી કેાઈ પણ કુદરતનિર્મિત સ્થિતિમાં શક્તિ કેળવવી એ જ માનવીનેા ધ્યાનમંત્ર હેાવેા જોઈએ. પરંતુ આજે તેા જુદેા જ માર્ગ જોવા મળે છે. એરકંડીશન, હીટર અને એવાં જ અનેક નાનાંમેાટાં વૈજ્ઞાનિક સાધનેાથી કુદરતની વિરુદ્ધ આપણે આપણી શક્તિને ટેવ પાડીએ છીએ અને પછી જ્યારે કેાઈ વખત પવન, ઠંડી કે ગરમીમાંથી પસાર થવું પડે છે ત્યારે સામનેા કરવાની શરીરની અશક્તિને કારણે રેાગ આવે છે. સંધિવા, શરદી, સળેખમ, ફેફસાંના રેાગેા, ઉધરસ, કેટલીક વખત મૂત્રાશયના અને કિડનીના રેાગેાની સાથે જ્ઞાનતંતુની અસ્વસ્થતા આવે છે. સંધિવા–સાયટીકા એ માનસરેાગ છે એમ હવે વૈજ્ઞાનિક રીતે નક્કી થઈ જાય છે. પરંતુ જો પ્રતિકારની શક્તિનેા વિકાસ થયેા હેાય, કુદરતનાં બળેાને અનુકૂળ રહીને એનેા મુક્ત ઉપયેાગ કર્યો હેાય તેા આવા રેાગેા થતા નથી.

૧૮. 'निर्वाते आयुषो वृद्धिः'

"निर्वाते आयुषो वृद्धिः"–વાયુ વિનાના ઘરમાં આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, આયુર્વેદનું આ એક સૂત્ર છે. આ સૂત્રને આજે ખૂબ જ ઝીણવટથી, સર્વાંગ રીતે એની વૈજ્ઞાનિક ચર્ચા કરીને વિચારવાની જરૂર છે; કારણ કે આજનો જમાનો પવનનો છે, વેન્ટીલેશનનો છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચારીએ તો હવામાંનો પ્રાણવાયુ લોહીને શુદ્ધ બનાવે છે. ખોરાકનું જ્વલન કરીને એનુ જીવનશક્તિમાં રૂપાંતર કરે છે અને "ઓકસી હેમોગ્લોબિન" દ્વારા શરીરમાં રક્તકણોની વૃદ્ધિ કરીને એક ઉત્તમ પ્રકારની પ્રતિકારની શક્તિ આપે છે. આથી જ આજના વિજ્ઞાને એક માણસે દર કલાકે ૩૦૦૦ ઘનફૂટ હવા લેવી જોઈએ– મળવી જોઈએ, એવો સશોધનને અંતે નિર્ણય આપ્યો છે. માંદા માણસોને વધારે હવા જોઈએ છે, એ સિદ્ધાંતનો ભારપૂર્વક સ્વીકાર કરી આ હવા પૂરતા પ્રમાણમાં મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે, એ માટે આગ્રહ રાખવામાં આવે છે, અને આ જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે આજે જુદા જુદા પ્રકારની હવાને લાવનારા–ધકેલનારા–ઠંડી કરનારા વૈજ્ઞાનિક સાધનોનો ઠીક ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે.

એક વાત સિદ્ધાંત તરીકે સ્વીકારવી જોઈએ કે હવા માનવીના શરીરની ગરમીનું નિયમન કરીને એને સ્વસ્થ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. બીજી રીતે કહીએ તો હવાના સ્પર્શ દ્વારા માનવીને એક પ્રકારની ઠંડક મળે છે આવી ઠંડકની આવશ્યકતા પણ આરોગ્યવિજ્ઞાનમાં સ્વીકારવામાં આવી છે.

સામાન્ય રીતે આપણે જોયુ છે કે હવાથી શરીરની ગરમીનું નિયમન થાય છે, પરંતુ માનવજીવનમાં કેટલાક તબક્કા એવા પણ આવે છે કે જેમાં ગરમીનું નિયમન હવાથી કરવા જતાં કેટલાક ચિંતાજનક રોગોના ભોગ થવું પડે છે. આ માટે આપણે થોડા દાખલાઓ જોઈએ.

એક દરદીને તાવ આવ્યો છે. તાવ એક એવા પ્રકારની કુદરતી પ્રક્રિયા છે કે એમાં ગરમી વધે. શરીરમાં સંઘરાયેલા ઝેરનુ પાચન

થાય, એ બહાર ફેંકાવા માટે પસીના વાટે બહાર આવે અને પરિણામે તાવ ઊતરે, શરીર હળવું ફૂલ થાય. તાવમાં ગરમી આવવી એ આવશ્યક છે. આ સંયોગોમાં જો પવન લાગે તો જે ગરમી અંદરથી પેદા થઈ રહી છે અને એમાંથી જે ઝેર બહાર ફેંકાવાનું છે તે ક્રિયા સ્વાભાવિક રીતે જ મંદ પડશે. શરીરસ્થ ગરમી ઝેરને દૂર કરવાના કામમાં લાગવાને બદલે બહારની હવા એને ખેંચી લેશે અને પરિણામે ઝેરનો સંગ્રહ શરીરમાં જ પડ્યો રહી દરદીને લાંબા વખત સુધી હેરાન કરશે.

પ્રસૂતા-અવસ્થા એક એવી સ્થિતિ છે કે જેમાં દરદીને શેકતાપ, માલિશ અને ગરમી વધારે તેવો ખોરાક આપી વિશેષ ગરમી–પોષણ આપવાનો પ્રયત્ન થાય છે. પ્રસૂતાને સતત ઠંડક મળી રહે તે માટે એની પથારી નીચે પણ એક પ્રકારની ગરમી રાખવાનો પ્રાચીનોએ નિર્દેશ કર્યો છે. આજે આ સ્થિતિ નથી. વેન્ટીલેશનના આ જમાનામાં પવનનો એટલો બધો પ્રવાહ પ્રસૂતાના શરીર સાથે ઘસાઈને પસાર થાય છે કે જેના કારણે એની આવશ્યક હૂંફ પણ ચાલી જાય છે અને પરિણામે રક્ત સાથે વહી રહેલો ખોરાક, પોષક દ્રવ્યો, લોહીમાંની હૂંફ દ્વારા પચવાને બદલે લોહીમાં જ ભરાઈ રહે છે અને પરિણામે પ્રસૂતાનું શરીર વધે છે, ચરબી જામે છે, સાંધાના સ્નાયુઓના દુખાવાની ફરિયાદો પેદા થાય છે, અને સાથે જ કાયમી માથાનો દુખાવો પણ પેદા થતો જોવા મળે છે

મુંબઈ જેવા શહેરમાં પ્રસૂતાને ગરમી લાગે, ધામ થાય ત્યારે પંખાનો ઉપયોગ પણ થતો જોવા મળ્યો છે. રોગને નોતરવાની કેવી રમત રમાઈ રહી છે? ગરમી અને ધામમાંથી બચવા લોકો પંખાનો ઉપયોગ કરે છે. એમાંય 'ધીમો પવન તો સારો પણ નહિ.' એટલે પૂરી ગતિવાળા પંખા નીચે બેસીને કામ કરવું કે રાત્રે સૂઈ રહેવું આજે સ્વાભાવિક બની ગયું છે. આવા લોકોને સવારે શરીર જકડાઈને દુખાવો થાય છે અને પછી જુદા જુદા 'વા'ના રોગની સારવાર લેવા માટે દોડાદોડ થાય છે

નાના બાળકને શરદી થાય છે. શરદીને પકાવવા માટે તાવ આવે છે, પણ છતાંય પૂરી હવા તો મળવી જ જોઈએ એવા આગ્રહને કારણે બારીઓ ખુલ્લી રાખવામાં આવે અને શરદી લાંબી ચાલે–કાયમી ચાલે તેવી સ્થિતિ પેદા થાય છે.

આજે વિજ્ઞાનનો યુગ છે. ઉદ્યોગોનો યુગ છે. જ્યાં હવાનું લહેરણું પણ ન આવી શકે તેવા સ્થળે હવા ખેંચીને, ફેંકીને ત્યાં પહોંચાડવામાં આવે છે. આવી હવા પહોંચાડવી જોઈએ એમાં પણ બે મત હોઈ શકે નહિ. પ્રશ્ન માત્ર એટલો જ છે કે આ હવાથી પાચનની ગરમી વધે છે? ખોરાકનું પાચન થાય છે કે પછી આ પવન શરીરને ઉપકારક ગરમી પણ શોષી લે છે?

આજે મંદાગ્નિના દરદીઓનો રાફડો ફાટયો છે. આજે ચામડીના દરદીનો રાફડો ફાટયો છે અને જેને એલર્જી કહેવામાં આવે છે તેવા દરદીઓની સંખ્યા રોજેરોજ વધતી જાય છે. આ એલર્જીને દૂર કરવા માટે એન્ટીહીસ્ટીનનો મોટો વપરાશ વધી રહ્યો છે. દમના દરદીને એડ્રેનલીન આપવામાં આવે છે. શા માટે, એવો કોઈએ પ્રશ્ન કર્યો છે? જો આવો પ્રશ્ન કરવામાં આવે તો એનો જવાબ એક જ મળી શકે કે શરીરસ્થ અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓને ઉત્તેજિત કરી રોગમુક્તિ મેળવવાનો આજે માર્ગ સ્વીકારાયો છે. વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં એમ પણ કહી શકાએ કે આ ઔષધોથી લોહીમાં રાસાયણિક ફેરફારો થાય છે અને પરિણામે રોગ શમે છે, હળવો થાય છે.

" निर्वाते आयुषो वृद्धिः "નો અર્થ આ રીતે વિચારવો જોઈએ; હવા વિના માણસ જીવી ન શકે, એ જો સનાતન સત્ય હોય તો હવા વિનાના ઘરમાં આયુષ્ય શી રીતે વધે? એવો સવાલ સહેજે ઉપસ્થિત થાય છે. પવનથી શરદી લાગે એ જો રોજનો અનુભવ હોય તો આ શરદી શા માટે પેદા થાય છે એનો વિચાર કરવો જોઈએ. અને આ વિચારમાં આ " निर्वाते आयुषो वृद्धिः "નો સાચો અર્થ મળી રહેશે.

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ બીજો : આહાર



આયુર્વેદમાં ખાટો રસ

આહાર અને પોષણશાસ્ત્રમાં ભારતીય ષડ્રસમાંના ખાટા રસને સારું એવું પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે, અને આપણા ખોરાકમાં એની અનિવાર્ય જરૂર સ્વીકારાઈ છે.

આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેનું બરોબર પાચન થાય અને આંતરડાંને ઓછામાં ઓછો શ્રમ પડે એવી કોઈ ઔષધયોજના હોય તો એ ખાટા રસનું સેવન છે.

વૈદ આંતરડાંના દરદીને લીંબુ, બીજોરુ, આલુ બુખારા, આમલી, અમ્લવેતસ, છાશ વગેરે આપવાની ભલામણ કરે છે અને ડૉક્ટરો પણ આવાં જ દરદોમાં હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડનું મિશ્રણ આપે છે. આ યોજના બતાવે છે કે ખાટો રસ એ આપણી નીરોગિતા માટે મહત્ત્વનું ઔષધ બની શકે છે.

સામાન્ય રીતે ખાટા રસનું સૌથી પ્રધાન કાર્ય આંતરડાંને શક્તિ આપવાનું અને પાચક રસો છોડનારી ગ્રંથિઓને બળ આપવાનું છે. જો ખાટો રસ આપણા આહાર-ઔષધમાંથી દૂર થઈ જાય તો આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે પચ્યા વિના જ પડ્યો રહે, સડે અને એમાંથી ગેસ, ગરમી, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ઝાડા, મરડો અને એની તીવ્રતામાંથી સંગ્રહણી પણ થઈ જાય. એટલે, આ સ્થિતિ ન આવે એ માટે ખાટો રસ નિયમિત લેવાની જરૂર રહે છે

ખાટા રસથી નીચેનાં દરદોમાં ખૂબ જ રાહત મળે છે અને લાંબા વખતના જીર્ણ દરદોમાં તો એ ખૂબ જ ફાયદાકારક નીવડે છે.

કાયમી ગેસ થતો હોય, વારંવાર થોડો થોડો ઝાડો ઊતરતો હોય અને છતાય સતત ખણસ રહેતી હોય, ખાધા પછી પેટ ભારે થઈ જતુ હોય, અને ક્યારેક પેટમા પાચનક્રિયા વખતે દુખાવો થતો હોય તો લીંબુના રસમા તૈયાર કરેલી શખભસ્મ, કોડીની ભસ્મ કે શંખવટી લેવાથી આરામ મળે છે

સંગ્રહણીના દરદમા આમ્રુ ભુખાગની ચટણી બનાવી વારંવાર થોડી થોડી ચાટવાથી પાચક–પિત્ત પેદા થાય છે અને ઝાડા કાબૂમાં આવે છે છાશ પણ એમા રહેલી ખટાશના કારણે જ ઉપયોગી બને છે

આંતરડાના દરદનુ સૌથી પ્રધાન ચિહ્ન આમનો સંગ્રહ છે. આ આમ એ ખોરાકનુ પોષકતત્ત્વ હોય છે, એટલે જો એ પચે તો શક્તિ અને પોષણ મળે અને ન પચે તો ઝેરોને પેદા કરે. આમના અતિસંગ્રહથી સોજા થવા એ એક સ્થિતિ હોય છે આવા આમજ દોષના સોજામા લીંબુને ગરમ પાણીમાં નિચોવી એમાં જરૂર પૂરતો સોડા બાઈ કાર્બ, આદુનો રસ અને મધ મેળવી એ નિયમિત લેવાથી ફાયદો થાય છે કારણ કે આ યોજનાથી રોકાયેલા મળદોષ, ચીકાશ વગેરે સ્વાભાવિક રીતે જ બહાર ધકેલાઈ જાય એવી એમાથી આંતરડાને શક્તિ મળે છે

મદાગ્નિ, કબજિયાત અને એના દોષમાથી પેદા થતા અજીર્ણ, શ્વાસ કાસ, જેનું સ્વરૂપ દમ જેવુ જ દેખાય છે તેમાં પણ આ મિશ્રણ લેવાથી ફળદાયી બને છે.

પેટમાં દુખાવો થતો હોય અને ગેસ ચઢ્યો હોય ત્યારે લીંબુનું પાણી થોડો ખાવાનો સોડા મેળવીને પી જવાથી તુરત જ રાહત મળી જાય છે.

ખાટા રસનુ એક વિશિષ્ટ કાર્ય લોહીનુ શુદ્ધિકરણ કરવાનું છે. લોહીમાં રહેલાં ઝેરો અને એમાંથી પેદા થતા ગરમીનાં દરદોમાં એ ઉપયોગી બની શકે છે.

એવું જ એક બીજું વિશિષ્ટ કાર્ય શરીરને ઠંડક આપવાનું અને ગરમીમાં શરીરને તાપથી રક્ષણ આપી વેડફાતી જીવનશક્તિને ટકાવી રાખવાનું છે. આપણે ઉનાળામાં તીવ્ર તાપથી રક્ષણ મેળવવા શરીરની સપ્તધાતુઓને પૂરી ઠંડક મળી રહે એટલા માટે જ આમલી, કેરી અને એવાં જ બીજાં ખાટાં મીઠાં ફળો લઈએ છીએ. ઉનાળામાં આ ખટાશ લેવી અનિવાર્ય છે, કારણ કે એ જ માત્ર શરીરનું આ તાપમાં રક્ષણ કરી શકે છે.

ખાટા રસની આ ફલશ્રુતિ છે. આ ફલશ્રુતિ સાંભળીને કોઈ એનો વિવેક વગર ઉપયોગ કરવા માંડશે તો પણ એને ભારે નુકસાન થઈ જશે. સામાન્ય રીતે શરીરના પોષણ માટે દરેક ખોરાકને પોતાનું યોગ્ય પ્રમાણ હોય છે, તેમ આ રસ માટે પણ સમજી લેવું જોઈએ. જો એની અતિશયતા થઈ જશે તો એમાંથી નીચેનાં દરદો પેદા થશે :

આપણે અવારનવાર સાંભળીએ છીએ કે કેટલાક લોકોના દાંત સહેજ પણ ખટાશ લેતાં અંબાઈ જાય છે. આમ થવાના કારણમાં શરીરમાં પેદા થયેલી ખટાશ કે હંમેશાં વધારે પ્રમાણમાં લેવાતી ખટાશ કારણભૂત હોય છે. એથી દાંત ઉપરનું એનેમલનું પડ નબળું પડે છે અને પરિણામે બહારની સહેજ પણ તીવ્ર વસ્તુનો સંસર્ગ થતાં એમાં વિક્રિયા આવી જાય છે.

અતિશય ખટાશ લેવાથી શરીરમાં પાચક પિત્ત વધી જતું હોવાથી શરીરમાં જ્યારે કોઈ પોષણતત્ત્વ ન હોય ત્યારે શરીરની માંસપેશીઓ અને લોહીને જ પચાવવાનું કાર્ય કરે છે અને પરિણામે એમાં ગરમી વધી શરીર નબળું-દૂબળું પડતું જાય છે. ખટાશથી સાંધા ઝલાઈ જાય છે એમ કહેનારા લોકોના શરીરમાં આ સ્નેહન–ચીકાશનું તત્ત્વ ખૂટતું હોય છે ત્યારે જ આમ બનવા પામે છે.

કેટલીક વખત એમાંથી લોહીવિકાર પેદા થાય છે. ગૂમડાં, ધારાં, ફૂટી નીકળે તેવા ચામડીના રોગો, તેમ જ ચામડી અને લોહીના દોષમાંથી પેદા થતું રતવાનું દરદ કે જે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓને અને

ધાવણદ્વારા નાનાં બચ્ચાંઓને પેદા થાય છે, તેવાં દરદો આવી પડે છે.

અતિશય ખટાશથી પોષણ તૂટે એટલે શરીરની માંસપેશીઓ પણ સંકોચાય છે. ખાસ કરીને આંખની ભ્રમર અને એને બળ આપનારી માંસપેશીઓ ઉપર એની વિશેષ અસર થાય છે. આથી જ દૃષ્ટિભ્રમ, નજરનું લાંબા–ટૂંકાપણું અને એવાં જ બીજાં આંખનાં દરદો આવી પડે છે.

શરીરમાં ગરમી વધે એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ શરીરમાં દાહ થાય છે, અશાન્તી રહે છે અને ગમે તેટલું પાણી પીએ તોય સંતોષ જ ન થાય એવો તૃષારોગ પ્રગટે છે.

અતિશય પરસેવો થતો હોય, ખૂબ જ પાણી પીવું પડતું હોય તેવી સ્થિતિમાંથી પસાર થનારા લોકોએ પોતાના ખોરાકમાંથી ખટાશ દૂર કરી દેવી જોઈએ, અથવા એની સાથે મધુર રસ ઉમેરવો જોઈએ.

પંડિત ભાવમિશ્ર કહે છે કે:

> सोऽतियुक्तो भ्रमं कुर्यात्तृड्दाह तिमिरज्वरान् ।
> कण्ड्वापाण्डुत्वविसर्पशोथविस्फोटकुष्ठहृत् ॥
> (ભાવપ્રકાશ, પાન નંબર ૧૨૪, શ્લોક ૧૯૨)

અતિસેવનના ગેરફાયદા : એના અતિસેવનથી ભ્રમ, દાહ, દૃષ્ટિભ્રમ, તાવ, શરીરની ખરજ (ખુજલી), પાંડુ, રતવા, સોજા અને લોહીમાંથી ફૂટી નીકળનારા ચામડીના રોગો પેદા થાય છે.

ખાટા રસની આટલી ચર્ચા પછી આપણો સમાજ એના તરફ ઉપેક્ષાવૃત્તિ પણ નહિ દાખવે અને છતાંય એનો અતિ ઉપયોગ પણ નહિ કરે, તો એમાંથી નીરોગિતા અને દીર્ઘાયુષ્ય સાંપડશે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં આ રસો ઔષધીય તાકાત આપનારા ઔષધો છે, એ દૃષ્ટિએ આપણા સમાજે એનો વિચાર અને વ્યવહાર કરવો જોઈએ.

આયુર્વેદમાં મધુર રસ

ભારતીય આહારશાસ્ત્રમાં શરીરના પોષણ માટે જે ખોરાક અને ઔષધોનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે, તેમાં બીજા કોઈ પણ વિજ્ઞાન કરતાં ઘણે અંશે વિશિષ્ટ પ્રકારની નૂતન દૃષ્ટિ રહી છે.

આજનું વૈજ્ઞાનિક આહારશાસ્ત્ર ખોરાકમાં માણસનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે કેટલા ઘટકો કેલોરીઝ–શક્તિ જોઈએ તેનો વિચાર કરે છે અને એ કેલોરીઝ મેળવવા માટે ચોક્કસ પ્રકારના, ચોક્કસ તત્ત્વો વાળા ખોરાકની ભલામણ કરે છે. અમુક ટકા ફેટ, અમુક ટકા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, અમુક ટકા પ્રોટીન વગેરે જુદાં જુદાં નામો દ્વારા એનો નિર્દેશ થાય છે; પણ આ પ્રકારના ખોરાકથી રોગજન્ય સ્થિતિમાં કે પ્રકૃતિભેદથી કેટલીક વખત નુકસાન થઈ જવાનો ભય રહે છે દાખલા તરીકે વાતપ્રકૃતિવાળો માણસ હોય અને પોષણ માટે ચરબીનાં તત્ત્વોની જરૂર હોય, પણ જો એ ચરબી મેળવવા માટે ઘી ખાય તો નુકસાન થઈ બેસે. વાતપ્રકૃતિ કે વાતવ્યાધિમાં ઘી ત્યાજ્ય છે. અને છતાંય પોષણ તો ટકાવી રાખવું જોઈએ, એટલે આ ચરબીનાં તત્ત્વો માટે ચરબીનાં તત્ત્વો જેમાં રહ્યાં છે એવું તેલ કે તેલના સિદ્ધ કરેલાં ઔષધો લેવાથી ફાયદો મળે છે. ઘી એ પિત્તશામક ગણાય છે, જ્યારે તેલ એ ઉષ્ણ અને વાતશામક છે. આટલી ઝીણવટભરી દૃષ્ટિથી ભારતીય વિજ્ઞાને વિચાર કર્યો છે.

આ વિચારણાની પાછળ જે સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ અને સમજણ આપણા ખોરાકમાં રહી છે, તેમાં પણ એક વિશિષ્ટ પ્રકારની મૌલિકતા પડી છે. આજનું વિજ્ઞાન પદાર્થમાં રહેલી શક્તિનો વિચાર કરે છે, જ્યારે ભારતીય ઔષધિવિજ્ઞાન પદાર્થમાં રહેલા રસો અને ગુણતત્ત્વનો વિચાર કરે છે.

માણસના શરીરમાં રહેલા ત્રણ દોષો—વાત, પિત્ત અને કફ અને પંચમહાભૂતો—પાણી, પૃથ્વી, આકાશ, તેજ અને વાયુના અંશોની

અવ્યવસ્થિત થઈ જાય છે, એમાં ગરમી અને આળપ આવી જાય છે અને પરિણામે કોઈ પણ ખોરાકને પચાવવાની શક્તિ એ ખોઈ બેસે છે.

આમ, જેમ મધુર રસ શરીરના પોષણ માટે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે, તેમ એનો અતિયોગ શરીરના ધ્વંસમાં એટલો જ કારણભૂત હોય છે.

ભારતીય વૈદકશાસ્ત્ર તો કહે છે કે કોઈ પણ વસ્તુનો હીન, મિથ્યા કે અતિયોગ હમેશા રોગોને જ નોતરે છે.

આથી, નીચેના રોગોમાં એનો ઉપયોગ ત્યાજ્ય ગણાવો જોઈએ.

(૧) કફજપ્રકૃતિ હોય, (૨) વારંવાર દમ, શ્વાસ, કાસ કે શરદી થઈ જતી હોય, (૩) ગૂમડાં, ધારાં કે કોઈ પણ પ્રકારનો લોહીવિકાર થતો હોય કે થયો હોય, (૪) વાઇ અને હિસ્ટીરિયા આવતાં હોય, (૫) મીઠી પેશાબનો રોગ થયો હોય, (૬) અતિશય મેદ વધી ગયો હોય, (૭) ગળામાં ચાંદાં–ગરમી દેખાતાં હોય, (૮) વારંવાર આંખો આવતી હોય કે ખીલ થતા હોય, (૯) અજીર્ણના કારણે ઊલટી, ઝાડા થતા હોય, (૧૦) નાનાં બાળકોનો વિકાસ રૂંધાયો હોય અને કાયમી ખૂબ જ ખોરાક લેતાં હોય છતાંય નબળાં–પાતળાં રહેતાં હોય, (૧૧) ઘા વાગ્યો હોય કે એમાં પાક થયો હોય, (૧૨) વારંવાર નાક બઝાઈ જતું હોય કે એમાં છોડ જામતું હોય, (૧૩) પેટમાં કૃમિ થયા હોય. થતા હોય અને પરિણામે એમાંથી નાના–મોટા ઉપદ્રવોના ભોગ થવું પડતું હોય.

એકલો મધુર રસ હંમેશાં પચવામાં ભારે છે એટલે એનો ગુણ મળી રહે એ માટે એની સાથે હંમેશાં પ્રકૃતિગત કે દોષગત સ્થિતિનો વિચાર કરી એમાં બીજા રસોવાળા અનુપાનો યોજવાથી હિતકારી થાય છે.

મધુર રસનો આટલો વિચાર આપણને નીરોગિતા આપવામાં મદદરૂપ બનશે.

આયુર્વેદમાં તીખો રસ

ઔષધ અને ખોરાકની દુનિયામાં તીખા રસની ઓળખાણ આપવાની ભાગ્યે જ જરૂર છે. મરી, પીપર, સૂંઠ, મરચાં, અજમા, સુવા, તુલસી, ફુદીનો, આદુ વગેરેનો આપણે આપણા રોજિંદા વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ. કારણ કે ખોરાકના પાચન માટે એની અનિવાર્ય જરૂર રહી છે. ખાટા રસના એક આનુષંગિક રસ તરીકે પણ એનો ઉપયોગ જરૂરનો છે. ખટાશ એકલી જેટલી ઉપયોગી બને છે તેના કરતાં એમાં તીખાશ ભળવાથી એ વિશેષ ગુણપ્રદ બને છે. આમલીની ચટણીમાં મરચાં ભળવાથી અને લીંબુ સાથે આદુનો રસ કે તુલસી ફુદીનાનો રસ ભળવાથી એ વિશેષ સ્વાદિષ્ટ અને આપણા શરીરને જેની વિશેષ જરૂર રહે છે તે ખોરાકનું પાચન કરનાર પિત્તને પેદા કરનારું બને છે.

માણસને પોતાની નીરોગિતા માટે, ત્રણ વસ્તુની જરૂર છે—દીપન, પાચન અને વિરેચન. ખોરાકનું ઉદ્દીપન થાય, ખોરાક પચીને શક્તિ મળે અને ખોરાકમાં રહેલાં નકામાં તત્ત્વો મળરૂપે બહાર ચાલ્યાં જાય–આ ત્રણ ક્રિયા જેટલી નિયમિત અને વ્યવસ્થિત થાય છે તેના પ્રમાણમાં માણસને નીરોગિતા મળી રહે છે.

તીખો રસ આ ત્રણે ક્રિયા વ્યવસ્થિત કરવા માટે સહાયરૂપ બને છે. એનાથી ભૂખ ઊઘડે છે, એટલે જેને મંદાગ્નિ હોય, ખોરાક ઓછો લેવાતો હોય અને હંમેશાં પેટ ભરેલું જ લાગતું હોય તેવા દરદી માટે આ રસનું સેવન હિતકારી નીવડે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે કોલેરાનો ભયંકર રોગ આ અજીર્ણ–મંદાગ્નિમાંથી જ આવે છે. એટલે આ મંદાગ્નિ–અજીર્ણ દૂર કરી કોલેરાને આવતો અટકાવવા માટે એવાં જે કેટલાંક ઔષધો છે, તેમાં આ તીખા રસનું જ પ્રાધાન્ય રહ્યું છે. ડુંગળી, લસણ, મરચાનાં અનેક કલ્પો આ કોલેરા ઉપર છે તેની પાછળ આ જ તીખા રસની તાકાત પડી છે.

તીખો રસ પાચનકાર્ય કરે છે એટલે માફકસરીતે જ શરીરમાં સંગ્રહાયેલો–ભરાયેલો મળદોષ પાકીને બહાર ધકેલાઈ જાય છે. આ મળદોષના સંગ્રહને કારણે જ કેટલાંક બીજાં દરદો થાય છે, એમાં મેદ પણ એક મહત્ત્વનું દરદ છે. પાચનની તાકાત આપતો તીખો રસ ચરબીનું પણ પાચન કરી નાખે છે અને પરિણામે મેદ ઓછો થઈ જાય છે.

કફજપ્રધાન આળસપણાનું દરદ એ પણ એક આજનું પ્રસરતું દરદ છે. આખો દિવસ પડ્યા રહેવાનું મન થાય, કાયમી શરદી થાય, કફ પડે અને શરીરમાં નબળાઈ લાગ્યા કરે તેવી સ્થિતિમાં પણ ખોરાકમાં પ્રકૃતિને અનુરૂપ પ્રમાણસર તીખો રસ લેવામાં આવે તો આરામ થઈ જાય છે. શરદીમાં આદુનો રસ ને મધ કે ચોસઠપહોરી પીપર આપવામાં આવે છે તેની પાછળ આ જ હેતુ રહ્યો છે.

કફ દૂર થાય એટલે એના પાયામાં રહેલો આમ તો દૂર થવાનો જ, કે જે આમથી અનેક પ્રકારનાં દરદો આવી પડે છે. આમના સંગ્રહમાથી એનો સડો થાય, એટલે કૃમિ પેદા થાય; અને આ કૃમિનો ઉપદ્રવ એટલે તો આંતરડા અને જ્ઞાનતંતુઓનાં અનેક દરદો. આવી સ્થિતિ દૂર કરવી હોય તો કૃમિને દૂર કરે તેવા તીખા રસનો ઉપયોગ રોજિંદા વ્યવહારમાં સ્વીકારી લેવો જોઈએ.

ગરીબ માણસો આ તીખો રસ મેળવી લેવા માટે હંમેશાં ડુંગળી ખાય છે, મરચાં ખાય છે અને નીરોગી, શક્તિશાળી રહે છે, જ્યારે આપણે શ્રીમંત કે મધ્યમ વર્ગના લોકો કેવળ જીભને ભાવે તેવો જ વિકૃત ખોરાક લઈએ છીએ કે જે ઝેરરૂપ નીવડે છે. આપણો સમાજ ખોરાક અને પોષણ પચાવવા માટે બે વિભાગમાં વહેંચાઈ ગયો છે—એક વર્ગ તીરનું ખાતો નથી, જ્યારે બીજો વર્ગ અતિશય તળેલા પદાર્થો દ્વારા આ તીખા પદાર્થો લે છે અને ખાસ કરીને તેલના સંભાર, મસાલા દ્વારા, કે જે અતિશય તીવ્ર બની જતા હોવાથી એનો ગુણ મળવાને બદલે નુકસાન કરે છે.

આપણે જોયું કે તીખા રસથી આમ એમાથી પેદા થતો કફ, ચરબી, મદાગ્નિ દૂર થઈ જાય છે અને મળવિસર્જન કરનારા અવયવોને બળ મળે છે

પરતુ આપણે આ પહેલા જોઈ ગયા છીએ તેમ જો વધારે પ્રમાણમા આ રસો લેવાય તોપણ એથી એટલુ જ નુકસાન થાય છે ખાસ કરીને વધુપડતી તીખાશ લેવાથી ધાતુઓનો અને પોષણનો ક્ષય થાય છે શરીરમા એક પ્રકારની તીવ્ર ગરમી પેદા થાય છે, મળ સુકાય છે અને પરિણામે એને બહાર કાઢતા તકલીફ પડે છે. કાયમી બહુ બળ કરીને મળને કાઢવાની ટેવથી હરસ થઈ જાય છે એમાથી લોહી પડે છે અને આ લોહીની ઓછપમાથી નબળાઈ-પાડુતા આવે છે

વધુપડતી તીખાશ લેવાથી એક રક્તપિત્ત નામનો વ્યાધિ કે જેમા કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી—નાક વાટે નાખોરી ફૂટે, છાતી વાટે બળખામા લોહી આવે ક્યારેક પેશાબ અને ઝાડામા પણ લોહી પડે તેવુ ચિંતા પેદા કરનારુ દરદ આવી પડે છે લોહીની ગરમી વધે અને શરીરનુ પોષણ તૂટે એટલે સહજ રીતે જ એ ક્ષયમા બદલાઈ જાય છે અને દરદીને નુકસાન કરી બેસે છે

કેટલીક વખત લોહીની ગરમી વધે અને શરીરનુ પોષણ તૂટે એટલે નાના બચ્ચાવાળી માતાનુ ધાવણ શોષાઈ જાય છે, એમા વિક્રિયા આવે છે અને પરિણામે ધાવણના અભાવે નાના બચ્ચાને હેરાન-પરેશાન થવુ પડે છે અને બાળક શક્તિહીન બને છે

એવી જ રીતે તીખા પદાર્થોથી વીર્ય અને રજ, કે જે સામાન્ય રીતે શરીરની પોષક અને ગર્ભસ્થાપક ધાતુઓ છે તેનો પણ ક્ષય થાય છે અને પરિણામે ગર્ભસ્થાપક ક્રિયા નબળી પડે છે, અને ભાવિ સતાનનુ દેહધારણ નબળુ રહે તેવી સ્થિતિ આ તીખા પદાર્થના અતિસેવનથી આવે છે

સ્ત્રીઓને જો અતિ- તીખા પદાર્થો કાયમી લેવાની ટેવ હોય તો એથી એનું લોહી ગરમ-તીવ્ર બને છે, એમાં બગાડ થઈ જાય છે અને કેટલીક વખત રક્તવિકારના પણ ભોગ થવું પડે છે. અને આવી દૂષિત સ્થિતિમાં જો ગર્ભધારણ થાય છે તે પણ એટલું ઉશ્કેરાયેલું રહે છે કે જેના પરિણામે માતાને વારંવાર કસુવાવડ થઈ જાય તેવા રતવાના રોગનો ભોગ થવાય છે. કેટલીક વખત ગર્ભસ્થ બાળકને જન્મ પછી ગૂમડાં નીકળે તેવો રતવાનો રોગ લાગુ પડે છે અને આ દરદ માતા અને બાળક બંનેને નુકસાનકારક નીવડે છે.

આમ, અતિશય તીખા પદાર્થો લેવાથી બળનો ક્ષય થાય છે, નબળાઈ આવે છે અને શરીરના એકેએક અંગમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું શળ, વેદના અને કળતર જેવું લાગ્યા કરે છે. કળતર વખતે આ સ્થિતિમાં ઝીણો તાવ રહેતો હશે એવો વહેમ જાય છે. આવા દરદીનું મોઢું કાયમ સૂકું-શોષાઈ ગયેલું લાગ્યા કરે છે, શોષ પડ્યા કરે છે અને દિવસે દિવસે શરીરમાં કાળાશ આવતી જાય છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે આ સ્થિતિનો વિચાર કરીએ તો રોગવિજ્ઞાનમાં જે દરદો વિટામિન "સી" ની ખામીમાંથી પેદા થાય છે, તેવાં તમામ ચિહ્નો આ દરદોમાં જોવા મળે છે.

આપણા સમાજે આ રસોનો વિવેકબુદ્ધિથી વિચાર અને વ્યવહાર કરવો જોઈએ કે જેથી એના ગુણતત્ત્વો આપણને નીરોગિતા આપે અને એના અતિપણાના દોષદરદોમાંથી બચી જવાય.

આયુર્વેદમાં તૂરો રસ

સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનવ્યવહારમાં આપણે તૂરા રસ વિષે બહુ જ ઓછું જાણીએ છીએ. ભાગ્યે જ એનો ચીવટપૂર્વક ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ છતાંય કુદરતી રીતે એ રસતત્ત્વો મળી રહે એ માટે હળદર જેવા મસાલાઓ દ્વારા એનો રોજિંદા વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને એ રીતે આપણે નીરોગી રહીએ છીએ.

તૂરા રસનો સ્વભાવ શરીરની માંસપેશીઓનું સંકોચન કરવાનો અને એને મજબૂત બનાવવાનો છે. તૂરા રસમાં રહેલી રૂક્ષતા–સૂકાપણાને કારણે એના સેવનથી કફનો ક્ષય–નાશ થાય છે.

કફ એ તો પચ્યા વિના પડ્યો રહેલો કાચો આમ હોય છે. તૂરો રસ આ આમનુ શોષણ કરે છે, પચાવી નાખે છે અને પરિણામે કફજ વિકૃતિ દૂર થાય છે.

હવામાનમાં જ કફની પૂરી શક્યતા ભરી હોય એવી વસંતઋતુ જેવા ઋતુકાળમાં એટલા જ માટે તૂરો રસ અને સૂકા, રૂક્ષ, કફઘ્ન ખોરાકો લેવાનો નિર્દેશ છે.

તૂરા રસથી એક વિશિષ્ટ ક્રિયા ઉપર પણ અસર થાય છે. અને તે પિત્તજ દોષનુ શમન કરવાની. લીવર, બરોળ અને એવાં જ બીજાં પાચક રસો છોડનારાં અવયવો બગડે ત્યારે તૂરો રસ લેવો અનિવાર્ય બને છે.

કમળો એ પિત્તપ્રકોપનો વ્યાધિ છે, એટલે જ એમાં તૂરા રસથી ભરપૂર આમળાં ઉપયોગમાં આવે છે.

પિત્તજ વિકારને કારણે થયેલા લોહીવિકારમાં હળદર જેવી તૂરી વસ્તુઓ છૂટથી લેવાની હોય છે.

મધુપ્રમેહ જેવા વ્યાધિમાં પણ આ જ તૂરો રસ વિશિષ્ટ પ્રકારનુ મહત્ત્વનુ સ્થાન ધરાવે છે.

લોહીની ફીકાશ આવી હોય તેવા દરદમાં પણ લોહીને રંગવાનું કાર્ય–રંજકપિત્ત પેદા કરવાનુ કાર્ય પણ આ જ તૂરો રસ કરે છે અને પરિણામે પાંડુ જેવાં દરદો દૂર થાય છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે તૂરા રસમાં ટેનિન નામનુ તત્ત્વ વિશેષ હોવાથી અને એ તત્ત્વમાં આળપને રૂઝવવાનો ગુણ હોવાથી કોઈ પણ જગ્યાની ગરમી, આળાપ, ચાંદા એના ઉપયોગથી દૂર થઈ શકે છે

મોઢામાં કાયમી ચાંદાં પડતાં હોય તેવા લોકો બાવળની છાલનો ઉકાળો કરી એના કોગળા કરે અને થોડું થોડું પાણીથી એ પીએ તો થોડા જ દિવસમાં આંતરડાંની ઠંડક થઈ જાય છે. આમ, આ દરદમાં પણ તૂરો રસ જ અગ્રસ્થાન ધરાવે છે.

તૂરા રસનું એક મહત્ત્વનું કાર્ય કોઇ ને કોઈ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય તેવા રક્તપિત્તના દરદને દૂર કરવાનું છે. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં જેને સ્કર્વી કહે છે તેવા વિટામિન 'સી'ની ખામીવાળા દરદમાં તૂરો રસ ઉપયોગી નીવડે છે.

કડવા રસની જેમ તૂરો રસ પણ કફનું શોષણ કરતો હોવાથી મેદ–ચરબીને દૂર કરી શકે છે.

તૂરા રસની સંકોચનશક્તિથી સ્ત્રીઓનાં પણ કેટલાંક દરદો દૂર થઈ શકે છે. આસોપાલવ તૂરો હોવાથી લોહીવા અને પ્રદર જેવા સ્ત્રીરોગમાં એ હિતાવહ ગણાય છે. પંચવલ્કલ ક્વાથનો ગુણધર્મ તૂરો હોવાથી એનો ભૂશ ગર્ભાશયની આળપ, સોજો, નબળાઈ, શિથિલતા, કે ગર્ભાશય સ્થાનભ્રષ્ટ થઈને નીચે આવી જતું હોય કે એમાંથી કાયમી સફેદ પ્રવાહી નીકળ્યા કરતું હોય તેવી સ્થિતિ દૂર કરી શકે છે.

આવું જ બીજું દરદ એ મરડો છે. એમાં પણ આંતરડાંનો સોજો અને આળપ હોય છે; એમાંય ચીકણો આમ ઝાડા વાટે પડતો હોય છે. આથી ,મરડા, ઝાડામાં પણ આ તૂરો રસ ઉપયોગમાં આવે છે.

આમ તૂરો રસ શરીરની નીરોગિતા ટકાવી રાખવા માટે મહત્ત્વની ઔષધિ બને છે. આમ છતાંય જેમ દરેક વસ્તુને મર્યાદા હોય છે, તેમ તૂરા રસના અતિસેવનથી પણ કેટલાંય દરદો પેદા થ ય છે.

ખાસ કરીને શરીરની માંસપેશીઓ વિશેષ સંકોચાવાથી હૃદયશૂળ કે પીડા થાય છે, હાથપગમાં દુખાવો ઊપડે છે અને વા ઊપડ્યો હોય તેવું લાગે છે. ક્યારેક આંતરડાંના અતિસંકોચનથી આફરો ચડે છે અને મોઢું શોષ મારે છે. લોહીનું રુધિરાભિસરણ કરનારી નળીઓનું સંકોચન થાય ત્યારે શરીરમાં કંપવાત જેવું લાગે છે અને શરીર ફરકયા

કરે છે. આથી નીચેના દરદીઓએ જરૂરિયાત વગર તૂરો રસ લેવો હિતાવહ નથી.

(૧) અતિશય કબજિયાત હોય (એમાં હરડે અપવાદ છે).
(૨) શરીરે વા ઊપડ્યો હોય.
(૩) હિસ્ટીરિયા, આંચકી કે વાઈ આવતી હોય.
(૪) પોષણની તાત્કાલિક જરૂર હોય તેવી સગર્ભાવસ્થામાં.
(૫) તૂરો રસ પ્રસૂતા (સુવાવડમાં)ને તો ન જ આપવો.
(૬) લકવા કે જ્ઞાનતંતુઓના દરદોમાં.
(૭) પોષણને અભાવે પેદા થયેલા ક્ષય–શોષ જેવાં દરદોમાં.
(૮) વૃદ્ધાવસ્થામાં કે નાનાં બાળકોને.
(૯) ધાતુક્ષીણતાની નબળાઇ, અશક્તિમાં.

આટલી સ્પષ્ટ સમજણ તૂરા રસની રાખીશું તો નીરોગિતા મળશે.

આયુર્વેદમાં કડવો રસ

આરોગ્યમાં સહાયરૂપ થનારો રસ એ કડવો રસ છે. આયુર્વેદ-શાસ્ત્રમાં તો એવાં કેટલાંય ઔષધો છે કે જેને કટુપૌષ્ટિક–કડવા છતાંય પોષણ અને શક્તિ આપનારા ઔષધ તરીકે પ્રતિષ્ઠા આપવામા આવી છે.

સામાન્ય રીતે આપણા સમાજમાં એવો ભ્રમ છે કે કડવાટ તો માંદગીમાં જ લેવાય. પણ માંદગી જ ન આવે એ માટે કડવાટ લેવાનું કોઈને સૂઝતું નથી. એટલે જ આપણા ખાનપાનમાં મેથી જેવી કડવી વસ્તુઓ યોજીને યા બીજા સ્વરૂપે શરીરમાં કડવાટ જાય એવી પ્રથા પાડી દેવામાં આવી છે. નાનાં બાળકોને તો એક મહત્ત્વની જરૂરિયાત સમજીને જ કડવાટ આપવામાં આવતી હતી અને આજેય કેટલાંય કુટુંબોમાં નાનાં બાળકોને કડવાટ આપવાનો રિવાજ ચાલુ રહ્યો છે. રોજિંદા અનુભવથી જાણવા મળ્યું છે કે કાંકચાની કડવાટ મંદાગ્નિ અને વાયુને હરે છે અને માંદગી પછીની અશક્તિમાં શક્તિ આપે છે. ઇંદ્રજવની કડવાટ મરડો દૂર કરે છે. ગળોની કડવાટ તાવના દોષોની

કરિયાતું અને કડુની કડવાટ લીવરના દોષોમાં ફાયદાકારક
[illegible] જ રીતે જ્યાં કાંકચા અને કાળીજીરીનો પ્રચાર છે
[illegible]ભાગ્યે જ માંદાં પડે છે શહેરીજીવનમાં આ વસ્તુ
[illegible]માં આવી છે એટલે જ નાનાં બાળકો ઝાડા, અજીર્ણ, લીવરદોષ અને તાવના નાનામોટા પ્રકારના ભોગ બનીને માંદલાં જ રહે છે. કડવાટ એ તો બાળકોનુ અમૃત છે.

કડવા રસથી આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનુ પાચન થાય છે, પરંતુ જ્યારે પાચનકાર્ય મંદ કે અનિયમિત બને છે, ત્યારે જ ખોરાકના ઝેરોમાથી નાનામોટા-મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ગેસ, મરડો અને તાવના જેવાં દરદો પેદા થાય છે આ દરદોને કડવાટ દૂર કરે છે, ને કૃમિઓનો નાશ કરે છે.

કેટલીક વખત માતાના ધાવણમાં દોષ હોય છે, ત્યારે માતાના વાંકે જ બાળક માંદુ પડે છે. આ ધાવણદોષ દૂર કરવા માટે પણ કડવો રસ જ હિતકારી બને છે.

કડવા રસનો મહત્ત્વનો ગુણ લોહીને શુદ્ધ કરવાનો અને લોહીમાં રહેલાં ઝેરોને દૂર કરવાનો છે. લીંબડો કડવો છે, એટલે જ એ ચામડીનાં અને લોહીવિકારનાં અનેક દરદોમા ઉપયોગી બને છે.

કડવા રસનુ એક વિશિષ્ટ કાર્ય કોઈ ને કોઈ જગ્યાએ પસ થયું હોય કે થતું હોય તેવા દરદમાં એ પસને દૂર કરવાનુ છે. કડવા રસના સેવનથી પસ શોષાઈ જાય છે એમાં પેદા થયેલાં જંતુઓ નાશ પામે છે. અને આપણે જેને આધુનિક જમાનામા સેપ્ટિક શબ્દથી ઓળખીએ છીએ તેવા તમામ પ્રકારના દોષો કડવા રસના સેવનથી દૂર થઈ શકે છે લીબડાનાં પાન અને ફૂલથી મેં અનેક પ્રકારના ખરાબ ગૂમડા (દુષ્ટવ્રણ), ઘારાં અને ચામડીના દોષો દૂર કર્યા છે.

કડવો રસ જેમ ખોરાકને પચાવે છે તેમ, જો મેદવાળો માણસ થોડા દિવસના ઉપવાસ કરી કડવા રસનાં તેની પ્રકૃતિને માફક આવે તેવાં ઔષધોનો ઉકાળો પીએ તો સ્વાભાવિક રીતે જ મેદ દૂર થઈ શકે છે.

ગમે તેવા મેદ અને ચરબીના દરદમા ઉપયોગી બનતો ગૂગળ સ્વાદે-કડવો જ છે અને આથી જ એ હિતકારી બની શકે છે

કડવા રસની આ ફલશ્રુતિ છે, છતાય એમા પણ વિવેક રાખવાની જરૂર રહે છે એનુ સેવન જેમ ખોરાકને પચાવે છે તેમ એનુ અતિ સેવન શરીરની સપ્ત ધાતુઓને પણ પચાવી નાખે છે અને પરિણામે શરીરમા કૃશતા-નબળાઈ આવી જાય છે

પોષણના અભાવે જ શરીરના સાધાઓ કળે છે, એમા વા ઊપડ્યો હોય એવો દુખાવો થાય છે, એમા આતરત્વચા શુષ્ક થઈ ગઈ હોય છે, અને પરિણામે અવયવોનુ હલનચલન કરતા પીડા ઉત્પન થાય છે અને અંગો પણ ખેચાય છે

પોષણના અભાવે જ મગજની નબળાઈમાથી ભ્રમ અને ક્યારેક તમ્મર-ચક્કર જેવુ પણ થઈ જાય છે કડવા રસના અતિસેવનથી પેદા થતા આ દોષો છે, આથી નીચેના લોકોને જરૂરિયાત વગર કડવો રસ ન આપવો જોઈએ, અથવા એ દોષોને દૂર કરે તેવા અનુપાનવાળા ઔષધો સાથે યોજીને આપવો જોઈએ

(૧) દૂબળા, પાતળા, નબળા લોકોને

(૨) શરીરમા વા ઊપડ્યો હોય તેવા રૂક્ષ બનેના દરદીઓને

(૩) વૃદ્ધ માણસોને

(૪) નાના બાળકોને ગળપણ કે દૂધ સાથે, કે પાછળથી આપી શકાય

(૫) વીર્યની ઓછપ હોય કે જાતીય શક્તિ ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય તેવા લોકોને

(૬) લકવા કે જ્ઞાનતતુની નબળાઈવાળા દરદીને

(૭) પોષણને અભાવે પેદા થયેના દરદવાળાને

(૮) સગર્ભા સ્ત્રીને

(૯) આઘાત-પ્રત્યાઘાત કે પછાડ-ચોટ લાગી હોય તેવા દરદીને

તે ઔષધની દૃષ્ટિએ કોઈ પણ માણસ આયુર્વેદના
મિક સમજણ મેળવી લે અને એનો વિચારપૂર્વક
નીરોગી રહે.

આયુર્વેદમાં ખારો રસ

આપણા લોકજીવનમાં ખારા રસને રામરસ કહેવામાં આવે છે. માણસના જીવનમાં એક આદર્શ તરીકે જે સ્થાન ભગવાન શ્રીરામનું સ્વીકારાયું છે તેવું જ સ્થાન આપણા આહારશાસ્ત્રમાં ખારા રસનું છે; માટે જ એને રામરસ જેવી સરસ ઉપમા આપવામાં આવી છે. ગમે તેવી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ હોય, પણ જો એમાં મીઠું ન હોય કે એના પ્રમાણમાં ઓછા-વધતાપણું આવી ગયું હોય તો એ ભોજન નીરસ બની જાય છે. માણસની સ્વાદેન્દ્રિય અસંતોષી બને છે, કારણકે માણસના આરોગ્ય માટે અને એના અગ્નિને પ્રદીપ્ત રાખવા માટે સ્વાદ–રુચિ એ જ મહત્ત્વની વસ્તુ છે. જો આ સ્વાદને પ્રગટ કરવાની લાગણી જ ચાલી જાય તો એમ સમજવું કે એના આરોગ્યમાં ક્યાંક દોષ પેઠો છે. એટલે, આ રસેન્દ્રિયોને નિયમિત–વ્યવસ્થિત રાખવા માટે જ આપણા આહારમાં આ ખારા રસનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે.

ખારા રસનુ પ્રધાનકાર્ય ખોરાકનું પાચન કરવાનું અને ઉદ્દીપન કરવાનું છે. એ દૃષ્ટિએ આંતરડાંનાં જુદાં જુદાં દરદોમાં એનો અનુપાનભેદથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

સંચળ એ મીઠું છે અને તે લેવાથી આંતરડાંમાં સંગ્રહાતો પવન છૂટે છે. સિંધવ એ પણ મીઠાનો જ પ્રકાર છે અને એ લેવાથી મોઢામાં જે ચીકણા કફનાં જાળાં જામીને સ્વાદેન્દ્રિયના કાર્યને અટકાવી દે છે, તે દૂર થાય છે. અને એવી જ રીતે બીડલવણ, કાચલવણ વગેરે પંચલવણના પ્રકારો ઉપયોગમાં લેવાય છે.

ખારો રસ શરીરનું શોધન કરે છે અને શરીરમાં જામેલા દોષોને દૂર કરે છે. આ દોષની દૃષ્ટિએ જ આપણે અવાળુ ચડ્યા હોય ત્યારે

મીઠાના કોગળા કરીએ છીએ ગળાના કાકડા, મોજે વગેરેમાં પણ એ અવયવોની ઉપર જામેલાં જાળાં–વિજાતીય દ્રવ્યો મીઠાના ગરમ પાણીના કોગળાથી જ દૂર કરવામાં આવે છે. દાંતનો સડો થતો હોય, એમાથી પમ–પરુ આવતા હોય ત્યારે પણ એ જ ખાગ રસનુ દ્રાવણ ઉપયોગમાં લેવાય છે

આંતરડાંની દૃષ્ટિએ મદાગ્નિ, અજીર્ણ, સગ્રહણી જેવા કેટલાય રોગોમાં ખારા રસનુ જેમા પ્રધાનપણુ છે તેવુ લવણભાસ્કર લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ખાગ રસનું એક વિશિષ્ટ કાર્ય રોપણ કરવાનુ છે અને એ દૃષ્ટિએ જ કેટલીક વખત મીઠાના હળવા પાણીથી ગૂમડાં, ધારા ધોવાનો કે એનો પટો બાંધવાનો ભારતીય આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે

જોકે આ વાત સહજ રીતે નવી લાગે એવી છે, કારણકે સહેજ લાગ્યુ હોય છે ત્યારે એ ઘા ઉપર મીઠાનું પાણી કે મીઠું અડી જાય છે ત્યારે એ ઘા ખૂબ જ બળતરા કરે છે આમ છતાય એ એક નક્કર હકીકત છે આ સબધમાં આપણા કરતાય અગ્રેજી વિજ્ઞાનના પડિતોએ ઠીક ઠીક સંશોધન કર્યું છે અને આજે આપણે જેને વિલાયતી મીઠાના નામથી ઓળખીએ છીએ તે એપ્સમ સોલ્ટથી અનેક દરદો ઉપર સફળ પ્રયોગો નોધાયા છે. પશ્ચિમ જગતના વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે મીઠું આપણા લોહીમા રહેલા પોપક ઘટકોમાંનું એક દ્રવ્ય છે.

ભારતીય આયુર્વેદે પોતાની ચિકિત્સાપદ્ધતિમા જે દૃષ્ટિથી છ રસોની રચના કરી છે તેની આ સશોધન પછી યથાર્થતા સહજ રીતે જ સમજાઈ જાય છે પૃથ્વી ઉપરના જીવમાત્રને આ ખારો રસ જીવનશક્તિ આપે છે શરીરના પાચક અવયવોને વ્યવસ્થિત રાખવા માટે એની અનિવાર્ય જરૂર સ્વીકારાઈ છે.

મીઠાનું મહત્ત્વ અને જરૂરિયાત સમજવા માટે એક પશુસૃષ્ટિનો પ્રસંગ ટાંકવાનું મન થાય છે. કહે છે કે વાદરો પોતાના કુદરતી–

પ્રાકૃતિક ફળોના ખોરાક પછી એના પાચન માટે જ્યાં મીઠાના ખડકો હોય છે ત્યાં એ પથ્થરને ચાટવા આવે છે.

આવો આ ખારો રસ રોગવિજ્ઞાનનું મહત્ત્વનું અંગ છે. કોલેરામાં આ ખારા રસના સંયોજનવાળાં સેલાઇન વોટરનાં ઇન્જેક્શનો આપે છે. પાચકતત્ત્વોની ખામીવાળા આ દરદમાં લોહી સાથે મળીને પણ આ રીતે મીઠું રોગમુક્ત કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

કાકડા અને ગળાનાં દરદોમાં પણ ખારાશ મ્યુકસ મેમ્બ્રેઇન્સ ઉપરનાં વિજાતીય દ્રવ્યોને પિગળાવીને દૂર કરતી હોવાથી ઉપયોગી બને છે.

મીઠું એ મળશોધક છે એ દૃષ્ટિએ આજના નિસર્ગોપચારકો એની બસ્તી (એનિમા) પણ આપે છે, અને એ રીતે આંતરડાંમાં ભરાયેલા મળને દૂર કરવામાં મીઠાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

મીઠાનો આ જનહિતકારી ઉપયોગ છે, પણ એ ઉપયોગમાં પણ વિવેકની જરૂર રહે છે. આવશ્યક પ્રમાણ નીરોગિતા આપે છે, પણ જો એ એનું પ્રમાણ વધી જાય તો એથી પણ રોગો આવી પડે છે. ખાસ કરીને મીઠાના અતિવપરાશથી નીચેનાં દરદો પેદા થાય છે.

મીઠું વિશેષ લેવાથી સૌથી પહેલાં બે અવયવો ખરાબ થાય છે : એક લીવર અને બીજું કિડની - આ બંને અવયવો આપણા શરીરના ઝેરને સંગ્રહનારા અને રોગમાંથી બચાવનારા અવયવો છે, એટલે મીઠાના અતિ ઉપયોગથી એ જ્યારે ખરાબ થઈ જાય છે ત્યારે શરીરને પોષણ આપનાર લોહી બગડે છે, અને લોહી બગડે એટલે અનેક પ્રકારના રોગો આવી પડે છે.

કિડની અને લીવર બગડે એટલે સહજરીતે શરીરમાં ઝેરોનો સંગ્રહ વધે છે અને પરિણામે સોજાના કેટલાક દરદો–ખાસ કરીને જળોદર, ઉદરરોગો, સર્વાંગશોથ અને શરીરના સાંધાઓ અને મર્મસ્થાનો ઉપર પણ સોજો આવી જાય છે. આથી જ આવા શોથજન્ય

દરદોમાં ચિકિત્સકો મીઠું બંધ કરવાની આકરી સલાહ આપે છે; કારણકે રોગનું મૂળ કારણ જ જ્યાં સુધી દૂર ન થાય ત્યાં સુધી એનાં ચિહ્નોને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ વ્યર્થ છે.

મીઠાના અતિરેકથી જ્યારે ઝેરોનો સંગ્રહ વધે છે ત્યારે સહજ-રીતે જ લોહીમાં ગરમી આવે છે. એ પાતળું, ઉશ્કેરાયેલું અને નબળું બને છે અને પરિણામે શરીરનાં સર્વાંગ અવયવોને પોષણ અને શક્તિ આપવાની તાકાત એ ગુમાવી બેસે છે.

આ લોહીના દોષમાંથી નાનામોટા કેટલીય પ્રકારના લોહીના, ચામડીના રોગો આવી પડે છે. ખરજ, ગડગૂમડ, દાદર, લૂખસ વગેરે અનેક પ્રકારભેદથી દેખાતા આ દરદો, આ લોહી વિકારના પરિપાકમાંથી જ થનારાં દરદો છે, એટલે એ એને સફળ રીતે દૂર કરવાં હોય તો આવાં દરદોમા પણ મીઠું બંધ કરવું મહત્ત્વનું હોય છે.

મીઠાથી લોહી બગડે છે, એટલે એક રક્તપિત્ત નામનો વ્યાધિ પણ પેદા થાય છે આ દરદમાં શરીરના કોઈ ને કોઈ અંગમાંથી લોહી પડે છે—ઝાડા વાટે, નાક વાટે, મોઢા વાટે કે કેટલીક વખત પેશાબ વાટે કે આર્તવ દ્વારા પણ એ અતિશય પ્રમાણમાં આવતું જોવામાં આવે છે.

લાંબા વખત સુધી ઝાડા વાટે લોહી પડતું હોય, હમેશાં નસકોરી ફૂટતી હોય, કાયમ દાંતમાંથી લોહી-પરુ નીકળ્યા કરતાં હોય કે બળખામાંથી લોહી આવતું હોય, લાંબા વખત સુધી માસિક ચાલુ રહી લોહીવા થઈ જતો હોય તેવાં તમામ દરદોમાંથી મુક્ત થવું હોય તો આવાં દરદોમાં પણ મીઠું બધ કરવું જરૂરી જણાય છે.

✓ હમેશાં જે લોકો વિશેષ મીઠું ખાતા હોય છે તેવા લોકોનું શરીર એટલું બધું ગરમ કે ઠંડું રહેતું હોય છે કે, કેટલીક વખત તો એમને અડતાં તાવ તો નાહિ આવતો હોય ને? કે આટલું બધું ઠંડું કેમ? એવો ભ્રમ થઈ જાય છે.

આ ગરમીથી જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે છે. મગજનું પોષણ તૂટે છે અને એનું પરિણામ એ આવે છે કે એથી દરદીઓની આંખો પણ દિવસે દિવસે નબળી થતી જાય છે, ઝાંખપ આવે છે.

લોહીની તાકાત નબળી પડે એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ જે લોહીમાંથી શરીરની સાત ધાતુઓનું પોષણ અને સંવર્ધન થતું હોય છે તે—રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર પણ નબળાં જ રહે છે. પરિણામે માણસની જીવનશક્તિનો ક્ષય થતો જાય છે અને શરીર કાળું-નબળું પડતું જાય છે.

મીઠાના અતિપણાનાં આ દરદો છે. પંડિત ભાવમિશ્ર મીઠાનો સદ્-ઉપયોગ અને દુરુપયોગની ફલશ્રુતિ આપતાં કહે છે કે —

> सोऽतियुक्तोऽक्षिपाकास्रपित्तकोठक्षतादिकृत् ।
> वलीपलितखालित्यकुष्ठविसर्पतृट्प्रदः ॥

આમ મીઠું એના યોગ્ય-સપ્રમાણ ઉપયોગથી અમૃત બને છે અને અતિપણાથી રોગને પેદા કરે છે. આજે ખૂબ મીઠું ખાનારાઓનો વર્ગ વધતો જ જાય છે. ખોરાકમાં મીઠું હોય છતાંય ઉપરથી મીઠું લેનારાઓ પણ આજે ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આવા સૌ લોકો પોતાના આરોગ્ય માટે પણ મીઠું ઓછું કરી નાખશે તો એનું શરીરસ્વાસ્થ્ય તંદુરસ્ત રહેશે; અને સ્ત્રીઓ પોતાને અને પોતાનાં બાળકોને નીરોગી રાખી શકશે. મીઠાના અતિ ઉપયોગથી લોહીવિકારના એક અંગ જેવો સવાનો રોગ—જેમાં વાળના મૂળમાં ચોક્કસ પ્રકારનાં જંતુઓ—લીખો પેદા થાય છે, એ આજના સ્ત્રીસમાજે જાણી-સમજી લેવું જરૂરનું છે.

યોગ્ય પોષણ માટે સમતોલ ખોરાક કયો?

દિવસે દિવસે આજે ખોરાકની શક્તિનું અને એની હિતાહિતની તાકાતનું વૈજ્ઞાનિક સંશોધન વધતું જાય છે. આ ખોરાકના પ્રયોગોથી આજે સમગ્ર પ્રજાની લંબાઈ પણ વધારી શકાય છે અને આખી

પ્રજાના શરીરના બંધારણમાં પરિવર્તન પણ લાવી શકાય છે. ખોરાક તરફની આ દૃષ્ટિ, એ વૈજ્ઞાનિક ધોરણે ઘડાયેલી પાશ્ચાત્ય દૃષ્ટિ છે. આ દૃષ્ટિને પરિણામે આજે માનવશરીરમાં ખૂટતાં તત્ત્વો-પ્રકીવકોની સમજણ વધી છે અને વિજ્ઞાન પણ આ સમજણનો ઉપયોગ કરી લેવા માટે અનેક પ્રકારનાં રાસાયણિક દ્રવ્યોની બનાવટો તૈયાર કરીને નીરોગી રહેવાની અનુકૂળતા કરી આપે છે

ભારતીય આયુર્વેદે આ સ્થિતિનો બીજી રીતે વિચાર કર્યો છે. આયુર્વેદનું ખોરાકશાસ્ત્ર ષડ્રસોમાં સમાઈ જાય છે ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો, મીઠો અને તૂરો રસ જે માણસ સમજણપૂર્વક ઉપયોગમા લે તો આજના વિજ્ઞાને સ્વીકારેલા ખૂટતાં તત્ત્વોની ખામી જોવા નહિ મળે.

આજે તો આપણા સમાજને એકલો ગળ્યો-મધુર રસ જ ભાવે છે અને પરિણામે હાડકાંનું બંધારણ નબળું પડે ત્યારે ચૂનાનાં તત્ત્વો માટે દોડધામ કરવી પડે છે વિટામિન 'ડી' લેવા માટે અનેક ઔષધિય બનાવટો વાપરવી પડે છે

એવી જ રીતે ખોરાકશાસ્ત્રમાં આજે એક બીજી સમજણ પણ વધી છે અને એ અમ્લયોગી અને અમ્લપ્રતિયોગી ગુણશક્તિ આપનાર ખોરાકની એક દિવસ જ્યારે ષડ્રસના સંયોજનવાળા ખોરાકનું મહત્ત્વ સ્વીકારાતું હતું ત્યારે આવી ખામીનો વિચાર થતો ન હતો, કારણકે એ ખામી નજરે ચડતી ન હતી. આજે જ્યારે એનો વિચાર થયો છે ત્યારે આપણે એની સમજણ મેળવી લેવી જોઈએ.

શરીરમાં ખટાશ પેદા થાય છે ત્યારે દાંત, ગળુ, કાકડા અને એવા જ જુદા આંતર અવયવોમાં સોજો આવે છે અને બીડી, તમાકુ પીવાની વૃત્તિ જાગે છે. આવા લોકો ઉત્તેજક પીણાં પીએ છે. એના સ્વભાવમા ગુસ્સો અને ચિંતા રહે છે બહાર ફરવા જવાની વૃત્તિ મરી જાય છે અને ઉજાગરા પણ કરે છે. આજના જમાનામા ડગલે અને પગલે જોવા મળતી આજની આ ખોરાકભેદમાંથી પેદા થયેલી

સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાંથી મુક્ત રહેવા માટે માણસે અમ્લપ્રધાન ખોરાક લેવાને બદલે આરોગ્ય અને યોગશાસ્ત્રના પંડિતો કહે છે તેમ, એક ભાગ અમ્લખોરાકની સાથે ચાર ભાગ અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક લેવો જોઈએ.

કયો ખોરાક અમ્લયોગી અને કયો ખોરાક અમ્લપ્રતિયોગી તેનો વૈજ્ઞાનિક ધોરણે જે નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે, તે આ પ્રમાણે છે:

અમ્લયોગી ખોરાક : ફૉસ્ફરસ, સલ્ફર (ગંધક), સીલીકન, ફ્લોરિન, આયોડીન, આર્સેનિક, બ્રોમીન.

અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક : પોટેશિયમ, સોડિયમ, કેલ્શ્યમ, મેગ્નેશિયમ, આયર્ન (લોહ), મેંગેનીઝ, એલ્યુમિનિયમ, કોપર (તાંબું), ઝીંક (જસત).

ક્ષારો શેમાંથી મળી રહે? ખનીજ ક્ષારોની આ સમજણ છે. આ ક્ષારો આપણને નીચેના ખોરાકમાંથી મળી રહે છે:

અમ્લયોગી ખોરાક : માછલી, માંસ, ઇંડાં, ચીઝ, ઘઉં, ઓટ, ચોખા, કઠોળ, પાઉંરોટી, રોટલી, મગફળી, ખાંડ, મીઠાઈ, પિપરમીટ, ચોકલેટ, થીજાવેલાં તેલો, કોફી અને ચા, ઉત્તેજક પીણાંઓ, ઉકાળેલું દૂધ, ઘી–તેલમાં તળેલો ખોરાક.

અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક : લીલાં પાનવાળી ભાજી, કોબીજ, બીટરૂટ, ગાજર, કોબીફ્લાવર, કાકડી, ડુંગળી, ટમેટાં, બટેટાં, ખજૂર, ખારેક, અંજીર, દ્રાક્ષ, લીંબુ, સંતરાં, મોસંબી જેવાં ખાટાંમીઠાં ફળો, તાજું દૂધ અને તે દૂધને ગરમ કરી ફાડીને નિતારેલું પાણી.

આપણે જોઈ શકીશું કે ઉપરની બને યાદીઓમાં ચોક્કસ પ્રકારનો ખોરાક સૂચવવામાં આવ્યો છે. જે લોકો વિશેષ શ્રમ કરી શકે છે અને ખાધેલા ખોરાકનું પાચન કરી શકે છે તેવો વર્ગ વિશેષ અમ્લયોગી તત્ત્વો લે તેમાં હરકત નથી. કારણકે શ્રમની પૂરણી માટે અમ્લતાવાળો ખોરાક જ શક્તિ–પોષણ આપે છે; પરંતુ એટલી સ્પષ્ટ

સમજણ રાખવી જોઈએ કે કોઈપણ ખોરાકમાંથી કેવળ ખાવાથી શક્તિ મળી જતી નથી, એ પચે ત્યારે જ શક્તિ મળે છે અને આથી જ ખોરાકનાં તત્ત્વોનો, એમાં રહેલી પોષક શક્તિનો વિચાર કરવાને બદલે એ પચશે કે નહિ એનો વિચાર પ્રથમ કરવો જોઈએ.

ખોરાકશાસ્ત્રમાં બે દૃષ્ટિ રાખવાની રહે છે : એક પોષક ખોરાકની પસંદગી અને બીજી પાચક ખોરાકની પસંદગી. જો કેવળ પોષક ખોરાકની સાથે પાચક ખોરાકનો સુમેળ નહિ સધાયો હોય તો એથી ખોરાકનો સડો અને ઝેર પેદા થશે આજે માંદગીનું પ્રમાણ વધી ગયું છે, તેની પાછળ કેવળ પોષણનો વિચાર કરવામાં આવે છે, પણ પાચનનો વિચાર નથી થતો તે જ મુખ્ય કારણ રહ્યું છે.

આપણો સમાજ આજે નીચેનો ખોરાક વિશેષ લે છે : (૧) તળેલો, ભૂંજેલો ખોરાક, (૨) પચવામાં ખૂબ જ ભારે પડે તેવો કઠોળવાળો ખોરાક, (૩) ખૂબ જ ઝીણા–મેદાના લોટવાળો ખોરાક, (૪) મીઠાઈ, પિપરમીટ અને વિશેષ ખાંડવાળો ખોરાક, (૫) ઉત્તેજક પીણાંઓ, (૬) પ્રાણીજ માંસવાળો ખોરાક.

આ ખોરાકથી સ્વાભાવિક રીતે જ શરીરમાં અમ્લતા વધે છે. ખોરાકને પચાવવા માટે જે ખાટો, કડવો, તૂરો ખોરાક મહત્ત્વનો ગણવામાં આવ્યો છે તેનો આજે ભાગ્યે જ વિચાર કરવામાં આવે છે. મીઠાઈ સૌને ભાવે છે. પણ મીઠાઈમાંથી જે ઝેર પેદા થાય છે એના મારણ તરીકે કડવા રસવાળો ખોરાક કોઈ લેતું નથી. કઠોળની અનેક બનાવટો ભાવે છે, પણ એમાંથી પેદા થતા ગેસ (ઝેરી વાયુ)ના મારણ તરીકે ખટાશ લેવાનું કોઈ વિચારતું નથી. જો આપણો સમાજ ખોરાકની દૃષ્ટિએ આટલી સમજણ રાખશે તો આજે જે ઉગ્રતા–તીવ્રતા રોગોમાં જોવા મળે છે તે ઓછી થશે.

આયુર્વેદશાસ્ત્ર કહે છે કે માણસના શરીરવર્ધન માટે ત્રણ પ્રકારના તબક્કા છે : બાલ્યકાળ, યૌવનકાળ અને વૃદ્ધાવસ્થાનો કાળ રોગ-વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ માનવસમાજના ત્રણ તબક્કાનો વિચાર કરીએ તો

પણ ત્રણ જ વિભાગો પડે છે : કફજ દરદો, પિત્તજ દરદો અને વાતજ દરદો. નાનાં બાળકોનો વિશેષ ઝડપી તંદુરસ્ત અને સુદૃઢ શરીરવિકાસ થાય એ માટે એને મધુર રસવાળો ખોરાક વિશેષ આપવામાં આવે છે, પણ એ ખોરાકનો દુર્ગુણ રોગ પેદા ન કરે એ માટે જ નાનાં બાળકોને કડવાણી આપવાની રહે છે. આજે આપણે આ કડવાણી ભૂલ્યા છીએ અને પરિણામે બાળરોગો વધ્યા છે

યુવાન માણસોની શારીરિક શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે નત્રિલ તત્ત્વોવાળો ખોરાક લેવાનો રહે છે, પણ એમાંય આ ખોરાકના દોષો દૂર કરે તેવો પાચક–અમ્લપ્રતિયોગી શક્તિવાળો ખાટો, તૂરો, કડવો ખોરાક અનિવાર્ય બને છે. અને એ જ રીતે વૃદ્ધાવસ્થાના ખોરાકમાં વાયુને હણે એવા મધુર, સ્નિગ્ધ ખોરાકમાં પણ ખોરાકના અતિયોગથી પેદા થનારા ઝેરોને દૂર કરવા માટે ખારો–તીખો રસ હોય તેવા અમ્લ-પ્રતિયોગી સહજ સુપાચ્ય બને તેવા વનસ્પતિજન્ય પદાર્થો લેવા જોઈએ. આમ, ખોરાકશાસ્ત્રમાં પોષણની સાથે એના પાચનની પણ વિચારણા કરી યોગ્ય, સપ્રમાણ ખોરાકની રચના કરવામાં આવશે તો રોગમુક્ત રહેવાશે, રોગમુક્ત થવાશે.

અમ્લયોગી ખોરાક પોષણશક્તિ અને શરીરનું દેહબંધારણ આપે છે જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક, પાચન, દીપન કરી ખોરાકનાં ઝેરોને દૂર કરે છે, લોહીને શુદ્ધ–સાફ બનાવે છે અને પોષક ખોરાકની પૂર્તિરૂપે જીવનશક્તિ વધારી સાચું નીરોગી આયુષ્ય આપે છે.

અમ્લયોગી અને અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાકની શરીર પર અસર

આપણા ખોરાકશાસ્ત્રમાં અમ્લતા પેદા કરે તેવાં તત્ત્વો, જેને અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં Acid-forming કહેવામાં આવે છે, અને અમ્લ પ્રતિયોગી તત્ત્વો જેને Alkali-forming કહેવામાં આવે છે, તેનો

શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ઝીણવટભર્યો વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આ બંને તત્ત્વોની આપણા શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તેના પ્રમાણભૂત દાખલાઓ-નિર્ણયો પણ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

આપણો સમાજ ખોરાકની સમજણ બાબત ખૂબ જ કમનસીબ છે. શું ખાવું, કેટલું ખાવું, કેવી રીતે ખાવું, એની આપણે ભાગ્યે જ વિચારણા કરીએ છીએ. આ અજ્ઞાનને કારણે જ્યારે કોઈ ને કોઈ માંદગી આવે છે ત્યારે આપણે શા માટે માંદા પડ્યા એનો વિચાર કરવાને બદલે માંદગીમાંથી તુરત જ ઊભા થવાના ઔષધીય પ્રયત્નો કરીએ છીએ. આ વૃત્તિ આપણને રોગમુક્ત કદાચ કરી શકશે, પણ રોગમુક્ત રાખી શકશે નહીં. આથી જ આપણો ધર્મ થઈ પડે છે કે, ખોરાકશાસ્ત્રમાં જેને પાયાનું પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે તે અમ્લ અને પ્રતિઅમ્લ તત્ત્વોની આપણા શરીર ઉપર શું અસર થાય છે તે આપણે સમજી લેવું જોઈએ; અને આ તત્ત્વો કયા ખોરાકમાંથી મળે છે તે પણ આપણે જાણતા હોવા જોઈએ.

આહારશાસ્ત્રના પંડિતોએ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અમ્લ અને પ્રતિ-અમ્લ ક્ષારોનું પ્રમાણ પણ નક્કી કરી આપ્યું છે. પંડિતો કહે છે કે અમ્લતા પેદા કરે તેવો ખોરાક જો એક ભાગ લેવાય તો એના પાચન માટે, એમાંથી પૂરતી શક્તિ મેળવવા માટે ચાર ભાગનું પ્રમાણ અમ્લપ્રતિયોગી ક્ષારોવાળાં તત્ત્વોનું લેવું જોઈએ. આ પ્રમાણનો સમજણ અને ચીવટપૂર્વક અમલ થશે તો ભાગ્યે જ માંદગી આવશે.

પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ એમના "ખોરાક અને ખોરાકના સુધારા" નામના લઘુગ્રંથમાં આ અંગે જે વિગતપૂર્ણ માહિતી સંગ્રહી છે અને ખોરાકશાસ્ત્રના નિષ્ણાતોના જે અનુભવપૂર્ણ મંતવ્યો ટાંક્યા છે તે આ પ્રમાણે છે :

(૧) અમ્લતત્ત્વો લેવાથી કોઈ ને કોઈ જગ્યાએ સ્થાનિક ઝેરનો સંગ્રહ વધી સોજો, પાક, દુખાવો પેદા થાય છે. ખાસ કરીને દાંત, દાંતનાં પેઢાં, કાકડા, નાકની શરદી વાટે અને શરીરના સાંધાઓ દ્વારા

આ દરદ પ્રકટ થાય છે, જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગી પદાર્થોથી આવી કોઈ જ અસર પેદા થતી નથી.

(૨) અમ્લતત્ત્વો લેનારને તમાકુ પીવાની ઇચ્છા જાગે છે, જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાકમાં એનાથી મુક્ત રહેવાય છે.

(૩) અમ્લપદાર્થો લેનારને એના પાચન માટે ઉત્તેજક પીણાં (આલ્કોહોલ વગેરે) લેવાનું મન થાય છે—લેવાં પડે છે, જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગીને એની જરૂર પડતી નથી.

(૪) અમ્લક્ષારોના વિશેષ ઉપયોગ પછી ખાટું, ખારું, તીખું, તળેલું, મસાલાવાળું, સૂકું ખાવાની વૃત્તિ થયા કરે છે, જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાકમાં એ વૃત્તિ રહેતી જ નથી.

(૫) અમ્લક્ષારોનો ઉપયોગ કરનારા ભાગ્યે જ પાણી પીએ છે—બહુ જ ઓછું પાણી પીએ છે, જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગીમાં છૂટથી પાણી પીવાનું મન થયા કરે છે.

(૬) અમ્લખોરાકમાં કબજિયાત થાય છે, જ્યારે પ્રતિઅમ્લમાં કબજિયાત રહેતી જ નથી.

(૭) અમ્લપદાર્થો લેનારાઓ દરદના ભોગ બને છે, ત્યારે એસ્પીરીન જેવી જ્ઞાનતંતુની ક્રિયાશક્તિને હણી નાખનારી દવાઓ લેવી પડે છે, જ્યારે પ્રતિઅમ્લમાં એનો ભાગ્યે જ ઉપયોગ કરવાનો પ્રસંગ આવે છે.

(૮) અમ્લપદાર્થો લેનારનો સ્વભાવ ક્રોધી, ચિંતાવાળો જોવા મળે છે, જ્યારે પ્રતિઅમ્લમાં ભાગ્યે જ ક્રોધ કે ચિંતા પેદા થાય છે—એની વૃત્તિ નિર્મળ અને શાંત રહે છે.

(૯) અમ્લપદાર્થો લેનારનો સ્વભાવ આળસુ હોય છે. તેમને કસરત કરવાનું કે ફરવા જવાનું મન થતું નથી. જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક લેનાર કાયમી સ્ફૂર્તિમાં રહે છે, કસરત કરે છે, ફરવા જાય છે.

(૧૦) અમ્લપદાર્થો લેનારની ઊંઘ અજંપાવાળી, તંદ્રામય રહે છે જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાકવાળો વહેલો, ઘસઘસાટ, નિરાંતે ઊંઘી જાય છે.

ખોરાકભેદની આ વિશિષ્ટતા છે.

ઘી ને તેલ બંનેમાં ચરબી છે તો ઘી ને બદલે તેલ ચાલે?

આજના પ્રાશ્ચાત્ય આહારશાસ્ત્રમાં માણસે પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબીનાં તત્ત્વો લેવાં જોઈએ એવી ભલામણ કરવામાં આવી છે. ઘી અને તેલ એ બનેમાં ચરબીનાં તત્ત્વો છે, એવું વૈજ્ઞાનિક સશોધનથી સાબિત થયું છે તો પછી માણસે ચરબીનાં તત્ત્વો મેળવવા માટે શું ખાવું? ઘી કે તેલ? ગમે તે એક લેવાથી પણ આ તત્ત્વો તો મળી જ રહે ને? જો કેવળ ખોરાકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ચરબી પૂરતો જ વિચાર કરીએ તો ગમે તે એક લેવાથી એનો હેતુ સરી જાય છે એમ સ્વીકારવું જ રહ્યું.

પણ ઘી અને તેલનો કેવળ ચરબીની દૃષ્ટિએ જ વિચાર કરવો એ ખતરનાક વિચાર છે. જ્યાં સુધી ખોરાકશાસ્ત્રમાં માણસની પ્રકૃતિનો વિચાર કરવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી કેવળ ખોરાકનો એનાં જુદાં જુદાં પોષક ઘટકોનો, પ્રજીવક તત્ત્વોનો કે પોષકશક્તિ (કેલેરીઝ)નો વિચાર અપૂર્ણ જ રહે છે, એટલું તો આપણે સમજી લેવું જોઈએ.

દાખલા તરીકે ઘી અને તેલ એ બનેમાં ચરબીનાં તત્ત્વો છે એનો વિચાર કરીને જેની પિત્તપ્રકૃતિ છે એવો માણસ જો કેવળ તેલ ખાવા માંડશે તો એથી ભયંકર નુકસાન થવાનો સભવ છે, કારણકે તેલને આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં પિત્તવર્ધક ગણવામાં આવે છે.

એવી જ રીતે વાત કે કફજ પ્રકૃતિના દરદીને ચરબીની જરૂર છે એટલો વિચાર કરી વિશેષ ઘી આપવામાં આવે તો એથી પણ અહિત જ થશે, કારણકે ઘીમાં પિત્તજ ગરમી આપવાની શક્તિ નથી

જ્યારે આ પ્રકૃતિના માણસના કફને પકવવા માટેવાયુનુ અનુલોમન કરવા માટે પિત્તજ શક્તિની જરૂર પડે છે. આથી સ્થિતિ એ આવે છે કે દરદીને મંદાગ્નિ-અજીર્ણ વધે છે. આવશ્યક પાચક ગરમીના અભાવે પચ્યા વિના પડ્યાં રહેલાં તત્ત્વો ચરબીમાં પરિવર્તન પામે છે, મેદ વધતો જાય છે, અને પરિણામે રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે.

આમ, ઘી અને તેલ એ બને ચરબીનાં અંશો ધરાવતાં હોવા છતાંય એમાં પોતપોતાનાં સ્વતંત્ર ભિન્ન ભિન્ન ગુણધર્મવાળાં તત્ત્વો રહ્યાં છે અને એથી જ કફવાતજન્ય સ્થિતિમાં તેલ અને પિત્તજન્ય સ્થિતિમાં ઘીનાં અનુપાનો યોજવામા આવે છે.

બીજી રીતે કહીએ તો પોષક ઠંડક માટે ઘી અને પોષક-પાચક ગરમી માટે તેલ હિતકર બને છે. કારણકે ઘી શીતવીર્ય અને તેલ ઉષ્ણવીર્ય શક્તિ ધરાવે છે. આમ, આયુર્વેદની તેલ અને ધૃતજન્ય ચિકિત્સામાં ચોક્કસ પ્રકારનું વિશિષ્ટ તત્ત્વ રહ્યું છે.

ખોરાકના ગુણદોષ અને માણસની પ્રકૃતિ, એ બેનો સમન્વય કરવાથી જ સપૂર્ણ પોષક ખોરાક યોજી શકાય. એકલી ખોરાકની કે એનાં પોષક તત્ત્વોની ચીવટ રાખવાથી તો કેટલીક વખત અહિત જ થવાનો ભય છે, એટલું આપણે સમજી જવું જોઈએ.

ઉપવાસ અંગે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો

આપણા સમાજમાં ધાર્મિક દિવસો વખતે, માંદગીમાં અને કેટલીક વખત કોઈ પ્રયોગની શરૂઆતમાં ઉપવાસ કરવામાં કે કરાવવામાં આવે છે. ઉપવાસ એક એવું સાધન છે કે જે રોગી અને નીરોગી બંનેને એકસરખું ઉપયોગી બને છે. હિન્દુધર્મમાં, જૈનધર્મમાં, મુસ્લિમધર્મમાં અને બીજા અન્ય ધર્મોમાં કોઈ ને કોઈ રીતે ઉપવાસનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે.

ઉપવાસ એક એવી ક્રિયા છે કે જેમા આતરડાને આરામ મળે છે, આતરડામા રહેલો ખોરાક પચાવવા માટે આતરડાને પૂરતો અવકાશ રહે છે અને પાચન દ્વારા માણસ જીવનશક્તિ મેળવે છે

પાચનક્રિયા એક એવી ક્રિયા છે કે જેમા સ્વાભાવિક રીતે જ–કુદરતી રીતે જ, શરીરમા ગરમી પેદા થાય છે આથી આ ગરમીનુ નિયમન કરવા માટે ઉપવાસમા પૂરતુ આવશ્યક પાણી પીવાની જરૂર રહે છે હિન્દુધર્મને બાદ કરીએ તો જૈનધર્મે રાત્રે પીણા પીવાની મનાઈ ફરમાવી છે, જ્યારે મુસ્લિમધર્મે દિવસે પાણી પીવાની મનાઈ ફરમાવી છે

સામાન્ય રીતે ઉપવાસના દિવસોમા જ્યારે પૂરતુ પાણી પીવામા આવતુ નથી ત્યારે પાણીના અભાવે નીચેની ક્રિયાઓ પેદા થાય છે :

લોહીમા ગરમી વધે છે.

ગરમીથી મળ સુકાતો હોવાથી ઉપવાસના બીજા દિવસે મળને સરળતાથી બહાર લાવવામા તકલીફ પડે છે

ખોરાકને અભાવે આતરડાને ધક્કો નહિ લાગતો હોવાથી એ આતરડામા ચોટી રહે છે અને પરિણામે કબજિયાત થાય છે

કબજિયાતની આ સ્થિતિમા આપણે સ્વાભાવિક રીતે જ રેચ લેવા તરફ દોડી જઈએ છીએ અને ઉપવાસ પછીના દિવસોમા કોઈ ને કોઈ પ્રકારનો રેચ લઈએ છીએ

એક દિવસ આપણે ઉપવાસ દ્વારા લીવર–હોજરી–આતરડાને આરામ આપવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને એ પછીના દિવસોમા રેચ લઈ ને એ વધારેમા વધારે ઉશ્કેરાય એવી જાતનો માર્ગ લઈએ છીએ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉપવાસ પછી રેચ લેવો હિતકર નથી કોઈપણ સયોગોમા ઉપવાસ પછી બીજા દિવસે કે એ પછી તુરત જ રેચ લેવો એ ખતરનાક માર્ગ છે, એમ આપણે સમજી લેવુ જોઈએ

સ્વાભાવિક રીતે પ્રશ્ન થાય છે કે તો પછી કબજિયાત માટે શુ કરવુ ?

એ માટે આટલું કરવું જોઈએ.

(૧) ઉપવાસ દરમ્યાન અને ઉપવાસ પછી છૂટથી પાણી પીઓ, પાણી પીવાથી કબજિયાત નહિ થાય

(૨) ઉપવાસ પછીના દિવસે, કે એ પછીના દિવસોમાં ગ્લિસરીનની સિરીંજ લઈ ને મળાશયમા પૂરતી સ્નિગ્ધતાને અભાવે સુકાઈને ભરાઈ રહેલા મળને બહાર સરકી આવવાની અનુકૂળતા કરી આપો

(૩) ગરમ પાણીમા થોડુ મીઠુ અને લીંબુ અથવા એરંડિયું તેલ કે ગ્લિસરીન નાખીને હલાવી એનિમા લ્યો.

(૪) ઉપવાસ પછીના દિવસોમા પ્રવાહી ખોરાક વિશેષ લ્યો.

(૫) ગોળનુ પાણી કે લીબુ લ્યો ગોળનું પાણી લેવાથી કબજિયાત થવાનો સભવ જ નહિ રહે આવા પ્રસંગે સાકરનુ પાણી ન જ લ્યો. ગોળમાં મૃદુ સારક ગુણ છે, જે સાકરમાં નથી.

(૬) કબજિયાતની ઉગ્ર સ્થિતિમાં ગરમાળાનો ગોળ ૫ થી ૧૦ ગ્રામ ઉકાળી એનો ઉકાળો પીઓ એથી સારો દસ્ત આવી જશે. ગરમાળો રેચક નથી એટલે એ લેવામાં કશી જ હરકત નથી.

(૭) આંતરડાંની ગરમીથી મુક્ત રહેવા પેટ ઉપર ભીની માટીનો પેક મૂકો. આટલું કરવાથી આંતરડાંને ઉપવાસ પછી ઓછામા ઓછો શ્રમ પડશે.

ઉપવાસ પછી રેચ લેવામાં આવે તો નીચે પ્રમાણે સ્થિતિ પેદા થાય છે :

(૧) લીવર નબળુ પડશે

(૨) આતરડાની દીવાલ નબળી પડશે

(૩) પાચક રસોની ખામી પેદા થશે.

(૪) ગરમી વધશે

(૫) મદાગ્નિ ને અજીર્ણ પેદા થશે.

ઉપવાસ દરમ્યાન અને ઉપવાસ પછી માનસિક શાંતિ અને સ્વસ્થતા લાગે છે. માનસિક તંદુરસ્તી માટે જ ઉપવાસનો માર્ગ વિચારવામાં આવ્યો છે, પરંતુ રેચ લેવાથી એ હેતુ સરતો નથી એથી માનસિક અસ્વસ્થતા પેદા થાય છે અને આથી જ ઉપવાસ પછી રેચનો માર્ગ અહિતકર છે.

ભોજન પહેલાં અને પછી

ભોજન પહેલાં :

(૧) હાથ, પગ, મોં ધોઈને જ જમવા બેસો.

(૨) જમતી વખતે આનંદ કરો, સંગીત સાંભળો, પ્રસન્ન રહો.

(૩) ભોજનની શરૂઆતમાં આદું અને સિંધવની કચુંબર લ્યો અને પછી જ ખોરાક શરૂ કરો.

રોગવિતાનમાં કે રોજિંદા જીવનમાં માનવીના મનની સ્વસ્થતા ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. પાણીનો સ્પર્શ ભોજન પહેલાં કરવાથી—ખાસ કરીને હાથ, પગ, મો, ધોઈને જમવાથી પિત્તજ વિદગ્ધતા દૂર થાય છે. લોહીમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારની ઠંડક પેદા થાય છે અને માનસિક અસ્વસ્થતા પાણીના સ્પર્શથી દૂર થતી હોવાથી મગજ તરફ વહેતો લોહીનો પ્રવાહ હોજરી તરફ જાય છે અને પરિણામે ખોરાકનું દીપન વધે છે, સારી સાચી ભૂખ ઊઘડે છે. હાથ, પગ અને મોઢું એ માનવશરીરના જ્ઞાનતંતુની દૃષ્ટિએ ખૂબ જ મહત્ત્વના અવયવો છે. સ્પર્શેન્દ્રિયોની આહ્‌લાદકતા મગજને સ્વસ્થ બનાવે છે અને પરિણામે અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓમાંથી આવતા જીવંત રસો નિયમિત બને છે, શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક થાય છે.

જમતી વખતનો આનંદ–પ્રસન્ન ચિત્ત પણ આ જ હેતુ સિદ્ધ કરે છે, જ્યારે ભોજન પહેલાં જો સિંધવ અને આદુ લેવામાં આવે તો એથી ઉદ્દીપનની શક્તિ વધે છે. આજના વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર-

નારાઓ આ પ્રક્રિયાને એપીટાઈઝર કહે છે અને મુંબઈ જેવાં મોટાં શહેરોમાં ભોજન પહેલાં એક પ્રકારનું ખાટું, તીખું, સ્વાદિષ્ટ પીણું આપીને ભૂખને જાગ્રત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં આ જ હેતુઓ માટે આદુ અને સિંધવનો નિર્દેશ થયો છે, પણ એની પાછળની દૃષ્ટિ માત્ર ભૂખને જાગ્રત કરવાની જ નથી. આદુ-સિંધવથી મોઢામાં જામેલો ક્લેદ–કફ દૂર થાય છે. મોઢામાં આવેલી લાળીવા રસો છોડનારી ગ્રંથિઓ સતેજ થાય છે અને ઠીક ઝડપથી એ ખોરાક સાથે શુદ્ધ, સાત્વિક સ્થિતિમાં ભળે છે.

આજે બૂટ પહેરીને ભોજન કરનારાઓ, ગમે તેવું જે આવ્યુ તે પેટમાં નાખીને ભૂખને સંતોષવાનો પ્રયત્ન કરનારાઓ અને ખોરાક ખાતી વખતે મગજને કોઈ ને કોઈ ચિંતાથી વ્યથિત બનાવીને કેવળ પેટમાં ખોરાક નાખવાનો છે તેવા ખ્યાલ સાથે જમનારાઓ એટલું વિચારે કે કેવળ ખાવાથી, જે હેતુ માટે ખોરાક લેવાનો હોય છે તે પરિપૂર્ણ થતો નથી, પણ તમે જે ખાઓ છો તે પચે તેવી તમે સાનુકૂળતાઓ જુઓ છો કે નહિ, એ પચે તેવી રીતે તમે એનો ઉપયોગ કરો છો કે નહિ, તે મહત્ત્વનું છે. તમે શું ખાઓ છો તે મહત્ત્વનું નથી, પણ જે ખાઓ છો તે પચે છે કે નહિ તેનો વિચાર કરીને ખાવું તે મહત્ત્વનુ છે. આ પાચનની સમગ્ર ક્રિયા તમારા મનની પ્રસન્નતા, મોઢાની શુદ્ધિ અને પાચનરસો છોડનારી રસગ્રંથિઓની નીરોગિતા ઉપર અવલંબે છે.

આથી જ માનવીના રોજિંદા જીવનમાં ખોરાકની સાથે એનો કેટલોક આચાર-ધર્મ પણ સ્વીકારાયો છે કે જેના અનુસરણ દ્વારા માનવી ખોરાક દ્વારા પ્રતિકારની શક્તિ મેળવી શકે, વૃદ્ધિ પામે અને રોજિંદો વ્યવહાર તંદુરસ્ત રહીને ચલાવે.

ભોજન પછી :

✓ભોજન પછી મોઢું મીઠાથી સાફ કરો.
✓ભોજન પછી તરત કામે ન ચડો.

બપોરના ભોજન પછી થોડી વાર આરામ કરો. સાંજે હળવી રીતે થોડું ફરો.

આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાં કાંજીવાળો ખોરાક મુખ્ય છે : રોટલો, ખીચડી, ભાત, બટેટાં, શકરિયાં, મીઠાઈ, ગોળ, વગેરે. આ ખોરાકનું પાચન મોઢામાંથી આવનારા લાળરૂપી રસો છોડનારી રસગ્રંથિઓના ટાયલીન નામના રસથી થાય છે અને એ પછી જ આ ખોરાક પચે છે. પરંતુ આ ટાયલીન ખોરાકને યોગ્ય રીતે ચાવ્યા સિવાય ભળી શકતુ નથી, એટલે ખોરાકને ચાવવો આવશ્યક છે. પરંતુ કેટલીક વખત ચાવતી વખતે ખોરાકનો કેટલોક ભાગ દાંતના પોલાણમાં, પેઢાની બખોલમાં કે બે દાંતની સાંધોમાં ભરાઈ રહે છે. થોડા વખતમાં જ એમાં આથો આવી એ સડે છે અને દાંત–પેઢાને નબળાં પાડે છે. આ સ્થિતિમાંથી બચવા માટે આવા ભરાઈ રહેતા ખોરાકને મોઢામાંથી દૂર કરવા મીઠાનો ઉપયોગ અનેક રીતે હિતકારી બને છે. મીઠાની જંતુઘ્ન શક્તિ મોઢાને જંતુરહિત બનાવે છે અને દાંત–પેઢાં ચીકાશ વગરનાં સ્વચ્છ–ચોખ્ખાં બને છે.

✓ભોજન પછી તરત જ કામે ચડવું એ આજની યંત્રયુગની સંસ્કૃતિ છે; પણ આપણે એ યાદ રાખવુ જોઈએ કે ભોજન પછી જો તુરત જ કામે ચડવામાં આવે તો ખોરાકના પાચન માટે જોઈતો લોહીનો જથ્થો મગજ તરફ વહેવા માંડે છે અને પરિણામે પાચનનું કાર્ય એટલું મંદ પડે છે. પ્રવૃત્તિના પરિણામે સ્વાભાવિક રીતે જ ગરમી પેદા થાય છે અને આ ગરમીથી જ્યારે પૂરતું પાચન ન થાય અને પોષણ ન મળે ત્યારે વિદગ્ધાજીર્ણ જેવી સ્થિતિ પેદા થાય છે. સારો, સમતોલ ખોરાક લેવાય અને છતાંય એમાંની ગુણશક્તિ ન મળે ત્યારે તેમાં કેવળ આચારની ખામી ગણવી જોઈએ અને રોજિંદા જીવનમાં એનું અનુસરણ કરવું જોઈએ.

એવો જ બીજો આચાર સાંજના ભોજન પછી થોડું ફરી લેવાનો છે. આખી રાત જે રીતે આરામ કરવાનો છે તે સંયોગોમાં સાંજની

થોડી સફરથી ખોરાકનું પાચન થવામાં ઠીક અનુકૂળતા વધે છે, વાયુનું અનુલોમન થાય છે અને સારી ઊંઘ આવી જાય છે. ખોરાકના પાચનને સંબંધ છે તે રીતે માનવીને ઊંઘ સારી, સ્વસ્થ મળવી જોઈએ; પણ જો સાંજનો આવો હળવો શ્રમ ન થાય તો જ્ઞાનતંતુઓ ઊંઘવા માટે અનુકૂળ થતાં નથી અને પરિણામે ઉન્નગરો થાય છે, મોડી ઊંઘ આવે છે. પાચન અને જ્ઞાનતંતુના પોષણની દૃષ્ટિએ સાંજના હળવો શ્રમ આવશ્યક ગણવો જોઈએ.

માનવી જીવનનો આ આચારધર્મ છે. જીવનનું એક રસાયન છે.

પાણી : અમૃત ક્યારે ને ઝેર ક્યારે ?

ભારતીય આયુર્વેદના પાયામાં પંચમહાભૂતોના સિદ્ધાંતને સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ એ એનાં ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપો છે. આ પંચમહાભૂતોમાંના એક મહત્ત્વના ઘટક–પાણીનો આજે આપણે વિચાર કરીએ.

માનવશરીરમાં જે જુદાં જુદાં તત્ત્વોનું સંયોજન થયું છે એમાં ૭૨ ભાગ (ટકા) પાણી છે. પાણી માનવશરીરના રક્તકણો, રક્તગ્રંથિઓને ધોઈને સાફ રાખે છે અને પરિણામે રક્તમાં પેદા થતી અમ્લતા દૂર થાય છે. પાણીના સંયોગથી આવી અમ્લતા પેશાબ દ્વારા, પસીના દ્વારા, મોઢાની વરાળ દ્વારા અને મળવિસર્જન દ્વારા બહાર ફેંકાય છે અને પરિણામે નિરંતર માંસગ્રંથિઓ, રક્તગ્રંથિઓ સ્વસ્થ, શુદ્ધ અને સાફ રહે છે. રોગોથી મુક્ત રહેવા માટે આમ પાણી એક મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે.

રોજિંદા જીવનમાં માણસ પાણી, પીણાં દ્વારા અને રોજિંદા ખોરાકના ઘટકો દ્વારા મેળવે છે. સામાન્ય માણસને ખ્યાલ ન આવે તેવું મોટું પ્રમાણ આપણે ખોરાકની સાથે પાણીનું પણ મેળવીએ છીએ અને એ રીતે પાણીના સયોગથી નીરોગિતા મેળવીએ છીએ.

પાણીનું ત્રીજું પ્રાપ્તિસ્થાન માનવશરીરમાં જ રહ્યું છે. આ સ્થાન પાચકરસો છોડનારી રસગ્રંથિઓ છે. પાણીની જરૂરિયાતના આંકડા આપતાં આહારશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે ૧૫૦૦ સી. સી. પાણી પીવામાં, ૮૦૦ સી. સી. ખોરાક દ્વારા, ૩૦૦ પાચક રસો છોડનારી ગ્રંથિઓ દ્વારા—એમ કુલ ૨૬૦૦ સી. સી. પાણી માણસ મેળવે છે, મેળવવું જોઈએ. જેટલું પાણી આપણે બહારથી લઈએ અને અંદરથી પેદા કરીએ છીએ તેટલું જ પાણી આપણું શરીર બહાર ફેંકે છે. આંકડા આપતાં પંડિતો કહે છે કે —

૧૫૦૦	...	...	સી. સી. પેશાબ દ્વારા
૬૦૦	...	...	,, ,, પસીના-દ્વારા
૪૦૦	...	...	,, ,, શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા
૧૦૦	...	...	,, ,, મળ દ્વારા
૨૬૦૦			

આમ રોજિંદા જીવનમાં પાણીની આવક અને ખર્ચનાં પાસાં સમતોલ બની રહે છે. માણસની પ્રકૃતિ, વિકૃતિ અને વૃત્તિ પ્રમાણે સંભવ છે કે એમાં પરિવર્તન જોવા મળે, પણ એને માત્ર રોગજન્ય સ્થિતિના અપવાદો જ ગણવા જોઈએ.

રોજિંદા જીવનમાં ખોરાક દ્વારા આપણે જે પાણીનો જથ્થો મેળવીએ છીએ તેના આંકડા પણ માહિતીની દૃષ્ટિએ જાણવા જેવા છે. બંગાળના પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર શ્રી સતીશચંદ્ર દાસગુપ્તાએ એમના "હોમ એન્ડ વિલેજ ડૉક્ટર"માં આ આંકડાઓની માહિતી આપી છે તે આ પ્રમાણે છે :

ખોરાક	પાણીનું પ્રમાણ ટકા	શક્તિ ૧૦૦ ગ્રામમાં
કાકડી	૯૫	૯
લીટસ ભાજી	૯૪	૫
ટમેટાં	૯૪	૨૩
ફાડેલું દૂધ	૯૩	૨૭
બાફેલી ડુંગળી	૯૧	૪૨
છાશ	૯૧	૩૭
પીચ	૯૪	૪૨
પાઇનેપલ	૮૯	૪૪
દૂધ	૮૭	૭૧
સંતરાં	૮૭	૫૩
સફરજન	૮૪	૬૫
બાફેલાં બટેટાં	૭૫	૮૯
કેળાં	૭૫	૧૦૧
રાંધેલો ભાત	૭૮	૧૦૧

આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે માણસ ખોરાક વિના જીવી શકે પણ પાણી વિના જીવી શકતો નથી; એટલું જ નહિ પણ આવશ્યક પ્રમાણ કરતાં જો એનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે તો પણ નાનામોટા રોગ પેદા થવાનો સંભવ રહે છે. એવા કેટલાય લોકો આપણે જોઈએ છીએ કે જે લોકો ભાગ્યે જ પાણી પીએ છે—ખૂબ જ ઓછું પાણી પીએ છે. આવા લોકોને સ્વાભાવિક રીતે જ માથાનો દુખાવો, જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ, મંદાગ્નિ, પાચનની મંદતા અને અનિયમિતતા તેમ જ કામ કરવા માટે કેંદ્રિત જીવનશક્તિની ખામી જોવા મળે છે. આવા પ્રસંગે પાણી પીવાથી તુરત જ તાઝગી-સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે અને પ્રવૃત્તિ કરવાનો ઉત્સાહ વધે છે.

પાણીના ઉપયોગ સાથે સંબધ ધરાવતી એવી જ એક બીજી સ્થિતિ પણ વિચારવાની રહે છે. આ સ્થિતિ પાણીના અતિ ઉપયોગથી

પેદા થાય છે. પંડિતો કહે છે કે પાણીના અતિ સેવનથી શરીરના સર્વાંગ કોષો અને તેમાંય વિશેષતઃ મગજના કોષોના કાર્યનું રુંધન થાય છે, માણસ બેભાન બને છે. કેટલીક વખત જ્ઞાનતંતુના કોષોના પ્રકોપને કારણે આંચકી આવે છે, હાથપગ અને સર્વાંગ ધ્રૂજે છે, ઊલટી થાય છે અને કેટલીક વખત ઉગ્ર હુમલાથી મૃત્યુ પણ નીવડે છે.

પાણી અને પેશાબને ખૂબ જ ઘનિષ્ઠ સબંધ રહ્યો છે. આપણે જાણીએ છીએ કે જળોદર જેવા રોગમાં પાણી આપવાનું બંધ કરવું પડે છે, જ્યારે ટાઇફોઈડ, દાહ, તૃષા અને કેટલાક પેશાબના રોગોમાં છૂટથી પાણીનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. પ્રમેહ–મધુપ્રમેહ જેવા રોગોમાં દરદીને પેશાબ પણ પુષ્કળ થાય છે અને એને તરસ પણ વિશેષ લાગે છે. આવા પ્રસગે જો પાણી પીવામાં ન આવે તો દરદીના લોહીમાં ઝેરોનો સંગ્રહ વધે છે અને લોહી અશુદ્ધ થાય છે. પરિણામે કેટલાક રક્તદોષજન્ય રોગોના ભોગ થવું પડે છે.

માનવીના આરોગ્ય માટે પાણીની શરીર માટે જરૂર હોય ત્યારે પાણીનો સંગ્રહ ટકાવી રાખવા પાણી સાથે મીઠાનો સંયોગ ખૂબ જ હિતકર બને છે અને એ જ રીતે જ્યારે શરીરમાં પાણીનો સગ્રહ હિતકર હોતો નથી, ત્યારે જો મીઠું બંધ કરવામાં આવે તો કુદરતી રીતે જ પાણીનો સંગ્રહ ઓછો થઈ જાય છે. આપણો સમાજ સોજાના રોગોમાં મીઠું બંધ કરે છે તેની પાછળ આ એક સ્પષ્ટ સમજણ રહી છે.

આ બધી ચર્ચામાંથી સ્વાભાવિક રીતે જ એક પ્રશ્ન ઊભો થાય તે કે તો પછી માણસે પાણી કેટલું પીવું, ક્યારે પીવું અને કેવી રીતે પીવું જોઈએ ? આ પ્રશ્નનો વિચાર અનિવાર્ય બને છે.

'અજીર્ણે ભેષજ વારિ' એવો નિર્દેશ પણ છે. અને એની સાથે જ "અત્યાંબુપાનં તુ વિષમ્" જેવી લાલબત્તી પણ ધરવામાં આવી છે આ બધી સ્થિતિમા આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે માણસે

આખા દિવસ દરમ્યાન ૧।। થી ૧।। લિટર જેટલું પાણી તો પીવું જ જોઈએ. આ પાણી ધીમે ધીમે, ઢટકે ઢટકે પીવું જોઈએ એવા કેટલાક લોકો જોવા મળે છે કે જે લોકો એક સાથે લોટો, બે લોટા પાણી પી જાય છે. આ રીતે પાણી પીવુ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હિતકર નથી

એવી જ એક સ્પષ્ટતા જમતી વખતે પાણી પીવુ કે નહિ? પીવુ તો કેટલુ પીવું, ક્યારે પીવુ—પહેલા, વચમા, પછી, કે જમતાં જમતાં થોડી થોડી વારે? કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે ખોરાકની સાથે સાથે થોડુ થોડુ પાણી લેવામા આવે તો એવી ખાધેલો ખોરાક મુલાયમ બને છે અને પરિણામે એ સહજ રીતે પચે છે. આવા લોકો ખોરાક સાથે પાણી ન પીવાના આગ્રહને વહેમ ગણે છે. આ હકીકતની વિરુદ્ધમાં જે લોકો જમતા જમતા પાણી ન પીવુ જોઈએ, ઓછામાં ઓછુ જમતા પહેલા તુરત જ કે જમ્યા પછી તુરત જ તો પાણી ન જ પીવુ જોઈએ એવો જે આગ્રહ કરે છે તેઓ જમતાં પહેલા જો પાણી લેવામાં આવે તો દીપન કરનારા રસો ક્ષીણ બને છે અને પરિણામે થોડો ખોરાક લેતાં જ પેટ ભરાઈ જાય છે–ભૂખ મરી જાય છે. ખોરાકની રુચિ જાગ્રત કરનારા રસો હીનવીર્ય થઈ જાય છે એમ માને છે. એવી જ રીતે ભોજન પછી તુરત જ પાણી પીવાથી ખોરાકને પાચન કરનારા રસોમાં પણ એવો ફેરફાર થાય છે અને પરિણામે ખોરાકનુ પાચન નબળું પડે છે. ભોજનની વચ્ચે જરૂરિયાત પ્રમાણે તૃષા સંતોષવા થોડુ પાણી જરૂર લઈ શકાય.

ભારતીય આયુર્વેદમા ખોરાકનો અને પાણીનો વિચાર માણસની પ્રકૃતિ, વિકૃતિ અને આકૃતિ સાથે કરવામા આવે છે. આ દૃષ્ટિએ પાણીનો વિચાર કરીએ તો પિત્તજ પ્રકૃતિના લોકોને પિત્તજ વિકૃતિમા ઠંડુ પાણી, વાતજ વિકૃતિ કે પ્રકૃતિમા ગરમ કરીને ઠારેલું પાણી અને કફજ દોષ કે પ્રકૃતિમા ગરમ પાણી પીવાનો આદેશ છે.

રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પાણી દ્વારા કેટલાક રોગો પેદા થાય છે, એ પણ આપણા સમાજે જાણી લેવુ જોઈએ

સામાન્ય રીતે પાણીના બે પ્રકાર ગણવામા આવ્યા છે એક જમીનના ઊંડા થરોમાથી આવતું રસાયનક્ષાર મિશ્રિત પાણી, જેને સખત પાણી કહેવામા આવે છે જ્યારે બીજુ, નરમ પાણી આ પાણી નદી, તળાવ કે ટાંકાનુ જે સીધુ જ વરસાદ પડ્યા પછી સંગ્રહાય છે જ્યારે સખત પાણી જમીનની અદર રહેલા દ્રવ્ય-ક્ષારોના પડોમાથી પસાર થાય છે ત્યારે પોતાની સાથે ક્ષારો ઓગાળીને લાવે છે અને પરિણામે આ ક્ષારોના વિશેષ પ્રમાણથી કબજિયાત, મદાગ્નિ જેવા આતરડાના રોગો પેદા થાય છે

પાણીના દોષની દૃષ્ટિએ એક બીજી શક્યતા પણ સમજી લેવી જોઈએ પાણી જો એના શુદ્ધ-સ્વચ્છ સ્વરૂપમા હોય તો ઠીક, નહિતર એમા કેટલાક દૂષિત તત્ત્વો ભળે છે અને પરિણામે એમા કેટલાક રોગોના જતુઓ પણ પેદા થાય છે, પ્રસરે છે મરડો, ઝાડા, ઊલટી, મેલેરિયા, કોલેરા, ટાઇફોઈડ જેવા રોગો પાણી બગડવાથી ફાટી નીકળે છે માનવીના આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પાણીની આ ફલશ્રુતિ છે સમજણપૂર્વક એનો ઉપયોગ કરવામા આવે તો એ અમૃત છે, નહિતર એ ઝેર બને છે

રોજિંદા જીવનમાં શાકભાજીનું સ્થાન

"આપણા દેશમા આજે બે વિચારપ્રવાહોનો સઘર્ષ ચાલી રહ્યો છે. એક જૂથ એમ કહે છે કે રોજિદા જીવનમા શાકભાજી વિશેષ લ્યો, જ્યારે બીજો વર્ગ એમ કહે છે કે "અશાક શુક્ર"નો આયુર્વેદે નિર્દેશેલો માર્ગ સ્વીકારો. આ બે વિચારપ્રવાહોનુ આજના રોજિદા જીવનમા મૂલ્યાકન કરવુ ઠીક મુશ્કેલ બન્યું છે શાક ન ખાનારાઓ માદગી નોતરશે એમ કહેવામા આવે છે, તો શાક ખાનારાય માદા પડવાના છે એવો બીજો અભિપ્રાય છે આ સયોગોમા આજનુ રોજિંદુ જીવન, આજના સયોગો અને પરિસ્થિતિમા આ શાકભાજી વિષે તમે યોગ્ય અને આવશ્યક, સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન ન આપો?"

× × ×

તમે ઠીક યેાગ્ય વખતે મહત્ત્વનેા સવાલ ઊભેા કર્યો છે. આજનેા નિસર્ગોપચારને અનુસરનારેા વર્ગ શાકભાજીનું મૂલ્યાંકન આંકે છે, જ્યારે આયુર્વેદના કેટલાક નિષ્ણાતેા આ સંબધમાં જુદેા જ અભિપ્રાય ધરાવે છે. આ અભિપ્રાય "અશાક ભુક્"નેા શરદઋતુમાં જે રીતે નિર્દેશ થયેા છે તેના ઉપરથી જ ઘડાયેા હશે એમ માનવું જોઈએ.

સૌથી પહેલાં એ જોવુ જોઈએ કે શાક શા માટે લેવું જોઈએ. માનવશરીર માટે બે પ્રકારના ખેારાકની જરૂર પડે છે. એક વૃદ્ધિ, ગરમી અને શક્તિ આપનારેા ખેારાક અને બીજો પરિવર્તન પામતાં પરિબળેાની સામે પ્રતિકારની શક્તિ આપનારેા ખેારાક. વૃદ્ધિ, ગરમી આપનારેા ખેારાક અમ્લયેાગી હેાય છે, જ્યારે પ્રતિકારની શક્તિ આપનારેા ખેારાક અમ્લપ્રતિયેાગી હેાય છે. ખેારાકમાં શાકભાજીનું સ્થાન અમ્લપ્રતિયેાગી તત્ત્વેા પૂરાં પાડવાનું રહ્યું છે. એના સેવનથી લેાહીમાં ક્ષારતત્ત્વનુ પ્રમાણ સમતેાલ બને છે અને પરિણામે રક્તજ રસધાતુ શુદ્ધ એને સાત્ત્વિક બને છે. આજના વિજ્ઞાને નક્કી કરેલેા આ અભિપ્રાય છે.

પ્રાચીનેામાં "અશાક ભુક્"નેા જે નિર્દેશ જોવા મળે છે અને જેનું કેટલાક વૈદ્યો સમર્થન કરે છે, તેની પાછળની દૃષ્ટિ એ છે કે શાકમાં રહેલી રસધાતુનું પ્રમાણ વધી જાય તેા રેાજિંદા જીવનમાં લેવામાં આવનારા ખેારાકનું પાચન મંદ પડે છે. ખેારાકને પચાવવા માટે જે પ્રકારના પાચકરસેા પચનતંત્રમાંથી છૂટે છે, તે આ રસધાતુના વિશેષ સેવનથી મંદ પડે છે. પરિણામે મંદાગ્નિ અને અજીર્ણ પેદા થાય છે અને આથી જ જેમાં કેવળ રેસ–જળપ્રધાન તત્ત્વેા વિશેષ હેાય તેવાં દ્રવ્યેા વિશેષ લેવાની મનાઈ કરવામાં આવી છે.

હવે આપણે વિચારવું એ જોઈએ કે તેા પછી આજના નિસર્ગોપચારકેા અને ખેારાકશાસ્ત્રીઓ શાકભાજી વિશેષ લેવાની શા માટે ભલામણ કરે છે ? મેં આ પ્રશ્ન સંબધમાં જે વિચાર્યું છે તે આ પ્રકારનું છે.

એક દિવસ એવો હતો કે આપણો ખોરાક ઠીક સાત્ત્વિક હતો. સંપૂર્ણ ઘઉં, ગાયનાં ઘી-દૂધ, ફોતરાવાળાં કઠોળ, અનેક પ્રકારનાં નાનાંમોટાં કાચાં ખાઈ શકાય તેવાં ફળો ખાવાનો પ્રચાર હતો. આજે આ સ્થિતિ નથી. આજે થૂલા વગરનો લોટ વિશેષ ખવાય છે. ખોરાકનાં સંપૂર્ણ તત્ત્વો આપે તેવા ગોળને બદલે કેવળ ગળપણ આપે તેવી ખાંડનો જ ઉપયોગ વધ્યો છે. ગાજર, મૂળા, મોઘરી, કાકડી, ચીભડાં, બોર અને ડુંગળી, લસણ જેવા કાચા ખાઈ શકાય તેવા ખોરાક ઉપેક્ષિત થયા છે. આપણા ખોરાકમાં તળેલા ખોરાકનું પ્રમાણ વધ્યું છે. તેલ, ઘી(વિજીટેબલ જ કહેવું જોઈએ)નું પ્રમાણ વધ્યું છે. કેવળ ખોરાકના મૂલ્યને બદલે ઉત્તેજનાનું મૂલ્ય વધારે તેવો ઉત્તેજક ખોરાક પણ વધ્યો છે. આમ બધી જ રીતે અમ્લયોગી પ્રતિક્રિયા પેદા થાય તેવો ખોરાક જ લેવામાં આવે છે. આજની આ સ્થિતિ છે.

પ્રાચીન અને અર્વાચીન ખોરાક વચ્ચેનો આ સૌથી મહત્ત્વનો ભેદ છે. અને આથી જ દેશ, કાળ અને સંયોગોને આધીન આપણા ખોરાકમાં પણ પરિવર્તન કરવું જોઈએ. હું પોતે અંગત રીતે એ અભિપ્રાય ધરાવતો થયો છું કે શાકભાજી આજના જીવનમાં અનિવાર્ય છે. એને સ્વાદની રીતે નહીં, પણ આવશ્યક ખોરાક તરીકે સ્વીકારવાં જ જોઈએ. શક્ય હોય તેવાં શાકભાજી કાચાં ખાવાં જોઈએ અને કેટલાકને એનો કેવળ દોષ દૂર કરવા પૂરતાં ગરમ કરીને, વઘારીને, રાંધીને લેવાં જોઈએ. શાકભાજી, કચુંબર એ આજના પોષણહીન ખોરાકને કારણે પેદા થનારા રોગોની સામે પ્રતિકારની શક્તિ આપે છે. માનવજીવનમાં આજે ખનીજક્ષારો, સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલ્શયમ, મેગ્નેશિયમ, આયોડીન, લોહ જેવા નાનામોટા ક્ષારો જે શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક ખોરાકમાંથી એક વખત મળી રહેતા હતા તે મળતા બંધ થયા છે. તે સંયોગોમાં એની જરૂરિયાત આવા ખોરાકથી પૂરી શકાય છે.

પોષણની ખામીનાં દરદો ને ઉપચારો

૪૭ વર્ષના એક ભાઈ પ્રથમ તબિયત બતાવવા માટે આવ્યા ત્યારે એમની ફરિયાદો આ પ્રમાણે હતી. પ્રથમ દર્શને દરદીનું બંધારણ એકવડિયું હતું, શરીર તપેલું લાગતું, તાવ માપતાં તાવ ન લાગે અને છતાંય તપારો રહે, એ એની ફરિયાદ હતી. સારી-સાચી ભૂખ લાગતી ન હતી. સવારના ઊઠતી વખતે મોઢું કડવું, ચીકણું રહેતું. બળ ખૂબ જ કરવા છતાંય ઝાડો સાફ ન ઊતરતો. દસ્ત ગયા પછી ખૂબ જ થાક લાગતો. મોઢામાં અવારનવાર ચાંદાં પડતાં અથવા જીભ આવી જતી અને દાંતના પેઢામાંથી લોહી નીકળતું.

દરદીની વિશેષ ફરિયાદો એ હતી કે દરરોજ દિવસના ગમે ત્યારે હૃદયના ધબકારા વધી જતા. મગજ ઉપર ન સમજાય એવું દબાણ થતું. ગભરામણ સાથે ક્યારેક ચક્કર-તમ્મર આવે તેવું પણ લાગતું. આ સ્થિતિમાં ક્યારેક હૃદય-પ્રદેશ ઉપર શૂળ નીકળતું, છાતીમાં અને હોજરીમાં દાહ-બળતરા થતી અને ન સમજાય એ રીતે શરીર કાળું પડતું જતું હતું. સવારના ઊઠતી વખતે શરીરમાં કળતર, થાક લાગતો હતો.

હૃદય-પ્રદેશના શૂળને કારણે ક્યારેક હૃદય કામ કરતું અટકી જશે એવી બીક પણ લાગતી. દરદીએ હૃદયરોગની દૃષ્ટિએ ઇલેક્ટ્રો-કાર્ડિયોગ્રામ પણ કઢાવેલો, પણ એમાં કશું જ અસ્વાભાવિક દેખાયું ન હતું. લોહીના વધુ દબાણની અસર હતી પણ એ સ્થિર ન હતી. એમાં વારંવાર પરિવર્તન આવતું. પેશાબ થોડો ઊતરતો, એમાં પુષ્કળ વાસ હતી, અને રંગ પીળો રહેતો.

દરદીની વિગતો અને બીજી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરતાં મેં એમના નિદાન તરીકે બે વસ્તુઓ નક્કી કરી એક વિદગ્ધાજીર્ણ અને અમ્લપિત્ત અને બીજું કબજિયાત સાથે રક્તપિત્ત.

પંડિત માધવાચાર્ય કહે છે કે વિદગ્ધાજીર્ણમાં ફેર આવે છે, તરસ લાગે છે, મૂર્છા આવે છે, ઘણી જાતની પિત્તજ પીડાઓ થાય છે,

ખાટી વરાળોવાળા ઓડકાર આવે છે, પરસેવો વળે છે અને છાતી તથા જઠરમાં બળતરા થાય છે.

મેં એમની ઔષધયોજના આ પ્રમાણે નક્કી કરી:

(૧) કાળી દ્રાક્ષ ગ્રામ–૨૦, કરિયાતાની પાંદડી ગ્રામ–૫, આમળાં ગ્રામ–૫, રાત્રે ૫૦ ગ્રામ પાણીમાં પલાળી સવારના ચોળી, ગાળી પી જવું.

(૨) આરોગ્યવર્ધિની ગ્રામ–૦૧, શંખભસ્મ ગ્રામ–૦૧, અવિપત્તિકર ગ્રામ–૦૧, કામદુધા રસ ગ્રામ–૦૧, લઘુ વસંતમાલતી ગ્રામ–૦૧, સૂતશેખર ગ્રામ–૦૧ અને આમલકી રસાયન ગ્રામ–૦૧, એવાં બે પડીકાં સવાર-સાંજ ધાત્રી રસાયન ગ્રામ–૧૦ સાથે અથવા સાકર–એલચી મેળવેલા દૂધ સાથે લેવાનું જણાવ્યું.

(૩) સંશમની નંબર ૩ની ગોળી ૩–૩ ભોજન પછી બે વખત પાણી સાથે.

(૪) રાત્રે સૂતી વખતે હરડે ગ્રામ–૨૫, ઈસપગુલ ગ્રામ–૨૫, જેઠીમધ ગ્રામ–૨૫, એ બધાંનું મિશ્રણ કરી એમાંથી ૩ થી ૫ ગ્રામ સાદા પાણી સાથે.

દરદીને આઠેક દિવસના પ્રયોગથી સારું લાગ્યું એટલે બીજી આઠ દિવસની દવા એ જ રીતે આપી.

ખોરાક માટે નીચેની સૂચનાઓ આપવામાં આવી: મીઠું ઓછું લેવું, શક્ય હોય તો બંધ કરવું. ખાટું, ખારું, તીખું પણ ન લેવું. ખાટું, તૂરું, કડવું એકલું લેવાને બદલે એમાં મધસાકર મેળવીને જ લેવું. મેંદો, મીઠાઈ, ગોળ ન લેવાં. ચા ન જ છોડી શકાય તો ઉકાળ્યા વગરની અને ઠંડી થયા પછી જ પીવી.

ખોરાકમાં થૂલી, ખીર, રોટલી, દૂધી, પંડોળાં, પરવળ, તુરિયાં, કોળું જેવાં શાક બાફીને, મગનું પાણી અને દૂધ–એલચી સાકર નાખીને

ખોરાક એકીસાથી વધારે લેવા કરતાં દિવસમાં ચારથી પાંચ વખત થોડો થોડો લેવો. બાકીના ગાળામાં ફળોનો રસ લઈ શકાય. છાશ બંધ કરવી, પણ જો લેવી હોય તો સાકર કે ખજૂર નાખીને જ લેવી. રાત્રે સૂતી વખતે પલાળેલી માટીનો પેડુ ઉપર પેક મૂકવો.

દરદીને હૃદયશૂળ, ચક્કર અને બેચેની થવાનું કારણ પોષણની ખામી હતી. આવા દરદમાં ખોરાક વિશેષ લઈ શકાતો નથી અને જે થોડો ખોરાક લેવાય છે તે તુરત જ પચી જાય છે, એનું જ્વલન થઈ જાય છે. આથી ખોરાકનું શરીરસંવર્ધન માટે શોષણ થતું ન હોવાથી શારીરિક રીતે પોષણ ખૂટે છે અને આ પોષણની ખામીમાંથી જ વાયુ વધે છે. પિત્તજ વિકૃતિ સાથે વાયુનો ઉપદ્રવ પેદા થાય છે. આથી જ રક્તાભિસરણ ઉપર દબાણ વધે છે, એમાં ગરમી પેદા થાય છે. ચક્કર પણ આ જ સ્થિતિનું લક્ષણ છે. આથી, જ્યારે આવી સ્થિતિ પેદા થાય ત્યારે કેળું, દ્રાક્ષ, દૂધ, નાળિયેરનું પાણી વગેરે લેવાની સૂચના આપવામાં આવી. આવા હુમલા વખતે દવા કરતાં ખોરાક ઝડપી ગુણકારી બને છે. બે માસના પ્રયોગને અંતે સ્વસ્થતા મળી જાય છે, એવો અનુભવ થયો છે.

આરોગ્ય માટે પ્રોટીન

માનવના આહારશાસ્ત્રમાં શરીરની વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીનવાળો ખોરાક લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે અને આજની માંદગીનાં કારણોમાં પણ આ પ્રોટીનવાળા ખોરાકનો અભાવ મુખ્યત્વે જોવા મળે છે. પ્રોટીનવાળા ખોરાકથી માંસની વૃદ્ધિ થાય છે, વજન વધે છે અને પરિણામે રોગપ્રતિકારની શક્તિ મળે છે.

સામાન્ય રીતે પ્રોટીનવાળો ખોરાક શાકાહારની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો કઠોળ, મગફળી, ઘઉં, બાજરો, બદામ વગેરેને ગણી શકાય. જ્યારે પ્રાણીજ ખોરાકની દૃષ્ટિએ દૂધ અને દૂધની બનાવટો, માંસ, ઈંડાં, મચ્છી, કલેજું વગેરે પ્રાણીજ ખોરાકમાંથી પ્રોટીન મળે છે.

દુનિયાના અસ્તિત્વ માટે જે તત્ત્વો શોધાયાં છે તેમાંથી માનવ-શરીરની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો આ તત્ત્વો, સ્વતંત્ર રીતે નહિ પણ જુદાં જુદાં સંયોજનોમાં હાલ જોવા મળે છે. માનવશરીરના સ્નાયુ-પેશીઓનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાંથી કાર્બન, હાઈડ્રોજન, નાઈ-ટ્રોજન, ઓકસીજન, ગંધક વગેરે જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે પ્રોટીન એક એવો ખોરાક છે કે જેને પચાવવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબીની જરૂર પડે છે અને આથી જ દૂધ એમાં રહેલી ચરબીને કારણે પ્રોટીનની દૃષ્ટિએ પચવામાં હળવું ગણ-વામાં આવે છે, જ્યારે વનસ્પતિ પ્રોટીન એમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબી મેળવીએ તો જ સુપાચ્ય બને છે.

દાખલા તરીકે કઠોળ આપણે તેલમાં તળીને ખાઈએ છીએ એથી તેલી તત્ત્વો કઠોળમાં સંગ્રહાય છે એ એની પાછળની દૃષ્ટિ છે. ભાત ઘી નાખીને લઈએ છીએ. ઘઉંના લોટમાં તેલનું મોણ નાખીએ છીએ. જ્યારે કઠોળનો ઉપયોગ વિશેષ થાય છે તેવા સુરત જેવા પ્રદેશમાં એની સામે પૂરતા પ્રમાણમાં તેલ મેળવવામાં આવે છે. આ રીતે કઠોળ અને અનાજના પ્રોટીનને પચાવવા માટે ચરબી આવશ્યક બને છે. જ્યારે માંસાહારી ખોરાકમાં પ્રોટીન અને ચરબી સાથે જ રહ્યાં હોવાથી એ પચાવવાં સહેલાં બને છે એવી આહારશાસ્ત્રીઓમાં સામાન્ય રીતે માન્યતા પ્રવર્તે છે.

પ્રોટીનવાળા ખોરાકની દૃષ્ટિએ એક બીજી વાત પણ વિચારવાની રહે છે, અને તે એ છે કે સામાન્ય રીતે આપણા સૌનો અનુભવ છે કે

કઠોળ અને ક્યારેક દૂધ ભારે પડે છે ત્યારે વાયુ કરે છે—એમાંથી ગૅસ થાય છે, અજીર્ણ, અપચો અને કેટલીક વખત આંતરડાંનાં નાના-મોટા રોગો પેદા થતા જોવા મળે છે. આ ભારે પડવાના અનુભવની પાછળ સ્નિગ્ધતાની ખામી છે. પ્રોટીનમાં રહેલું ગંધકનું તત્ત્વ જ્યારે પચતું નથી ત્યારે એમાંથી સલ્ફ્યુરેટેડ ગૅસ પેદા થાય છે. આ ગૅસ આંતરડાંની પ્રવૃત્તિઓને અવ્યવસ્થિત કરી નાખે છે.

પ્રોટીનવાળા ખોરાકને પચાવવા માટે જેટલું મહત્ત્વ ચરબીનું સ્વીકારાયું છે એટલું જ મહત્ત્વ પ્રોટીનમાંથી જે પ્રકારનાં અમ્લક્ષારો પેદા થાય છે તેને દૂર કરવાનું પણ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. માનવ-શરીરમાંથી પ્રોટીનના અમ્લક્ષારો બે માર્ગે દૂર કરવામાં આવે છે : ૧. પેશાબ દ્વારા, ૨. પસીના દ્વારા. આરોગ્યશાસ્ત્રીઓનો એવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે પ્રોટીનવાળો ખોરાક વિશેષ લીધા પછી જે અમ્લક્ષારો પેદા થાય છે તે સ્વાભાવિક રીતે જ પસીના દ્વારા દૂર થવા જોઈએ. જો એ પસીના દ્વારા દૂર ન થાય અને એનો બધો ભાર પેશાબ દ્વારા દૂર કરવા માટે ગુર્દા (કિડની) ઉપર આવી પડે તો એક સ્પષ્ટ હકીકત એ સમજી લેવી જોઈએ કે એથી ગુર્દા (કિડની)ના રોગો પેદા થાય છે અને પરિણામે અમ્લયોગી રોગો પેદા થવાની શક્યતા વધે છે. સોજા, હાથપગના સાંધા કે સ્નાયુઓમાં દુખાવો—જેને આપણે લોકભાષામાં વા પડ્યો છે એમ કહીએ છીએ તે આ પ્રકારના અમ્લયોગી દોષોમાંથી પેદા થનારા દરદો છે.

આમ, પ્રોટીનવાળા ખોરાકની સાથે એક વાત બહુ જ સ્પષ્ટ થાય છે કે જે લોકો પૂરતો પસીનો પાડી શકે એમણે આ પ્રોટીન-વાળો ખોરાક છૂટથી લેવો જોઈએ; શ્રમનો અભાવ અને પ્રોટીનવાળા ખોરાકનું વિશેષ પ્રમાણ એ બંને એકીસાથે ચાલી શકે નહિ.

હવે આપણે કયા ખોરાકમાંથી કેટલું પ્રોટીન મળે છે તેના થોડા દાખલા લઈએ :

દર અઢીતોલે ગ્રામ

પ્રાણીજ ખોરાક		વનસ્પતિજન્ય ખોરાક	
દૂધ	૧	તુવેર, મગ	૮.૯
દહીં	૧	વાલ, ચણા	૯.૯
દૂધનીભૂકી	૧૦	સોયાબીન	૮.૫
ઘટ્ટ દૂધ	૨.૩	મગફળી	૮
માવો	૭.૩	ઘઉં	૩.૪
પનીર	૭.૧	બાજરો	૨
		ચોખા	૧.૮
ગોમાંસ	૪.૫	બદામ	૫.૮
મરઘી	૫.૩	ઈસ્ટ	૧.૨
કલેજું	૫		
માછલી	૪.૬		
ઈંડાં	૩.૫		

ઉપરના આંકડા ઉપરથી સ્વાભાવિક રીતે જ દેખાશે કે પ્રાણીજ ોરાક કરતાં વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ દેખીતી રીતે ‹ વધારે રહ્યું છે અને છતાંય પ્રાણીજ ખોરાકનું મહત્ત્વ વધારવામાં ાવ્યું છે. આ મહત્ત્વની પાછળ બે કારણો રહ્યાં છે: એક તો ામાં ચરબીનું તત્ત્વ સાથે જ મળી રહેતું હોવાથી જલદી પચે છે ને બીજું પ્રોટીનનુ વિશેષ પ્રમાણ હોય એથી શક્તિ વધતી નથી, ણ એ પ્રોટીનમાંથી જે પ્રકારના વિશેષ સત્ત્વવાળા એમીનો એસીડ ા થઈને લોહીમાં શોષાય તેના ઉપર એની ગુણશક્તિનો આધાર ો છે.

પ્રોટીનનો એની સુપાચ્ય શક્તિની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો ાપણે કઠોળમાં ચરબીનું પ્રમાણ મળે તેવાં તૈલી તત્ત્વો મેળવવાં ઈએ. ગુજરાતમાં તેલ અને તળેલો ખોરાક વિશેષ ખવાય છે એ નો અનુભવ છે; પરંતુ એક વસ્તુ તરફ સ્વાભાવિક રીતે જ નિર્દેશ ાનું મન થાય છે કે ભારતીય આયુર્વેદમાં તેલને ગરમ કરવાની

મનાઈ કરવામાં આવી છે. ઘી ગરમ કરીને લેવું જોઈએ, જ્યારે તેલ ઠંડું જ લેવું જોઇએ એવો સ્પષ્ટ નિર્દેશ છે.

આજે ઘી તો મળતુ જ નથી. જે મળે છે તે ભેળસેળવાળું હોય છે. જ્યારે તેલ ઉકાળીને લેવામાં આવે છે અને પરિણામે ઉગ્ર ગરમીથી એની પોષણશક્તિ ક્ષીણ થાય છે. ગુજરાત અને ગુજરાતીઓની દૃષ્ટિએ પૂરતું પ્રોટીન મેળવવા માટે નીચેનો ખોરાક લેવો જોઈએ.

૧. દૂધ અને દૂધની બનાવટો, પચે તેટલા પ્રમાણુમાં વિશેષ. દૂધ પરાણે પીવાનો આગ્રહ છોડી દેવો જોઈએ.

૨. મગ, વાલ, વટાણા, સોયબીન, અડદ, તુવેર, મસુર-પચી શકે તેટલા પ્રમાણમાં એમાં ઘી, તેલ મેળવીને લેવાં જોઈએ.

આપણો સમાજ પુરણપોળી ઘી મેળવીને ખાય છે એ બધી જ રીતે વૈજ્ઞાનિક ખોરાક છે. ઘી વગર પુરણપોળી ખવાય નહિ તેની પાછળ આ દૃષ્ટિ છે.

૩. મગફળીનો રોજિંદા ખોરાકમાં છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખાસ કરીને મગફળીને રાત્રે પલાળી સવારના લઢી એનુ દૂધ કાઢી એમાં જરા સાકર કે મધ મેળવીને જો લેવામાં આવે તો એ થોડા પ્રમાણમાં પણ સારી શક્તિ આપે છે.

ખોરાકશાસ્ત્રમાં બે પ્રકારના ખોરાકની આવશ્યકતા સ્વીકારવામાં આવી છે: ૧. અમ્લયોગી અને ૨. અમ્લપ્રતિયોગી.

અમ્લયોગી ખોરાક શરીરને શક્તિ, વૃદ્ધિ, ગરમી અને ઘસારાની પૂરણી આપે છે. જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાકમાંથી જે ઝેરો સ્વાભાવિક રીતે જ ખોરાકમાં ચયાપચયને પરિણામે પેદા થાય છે, તેને આ અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક દૂર કરે છે. અને આથી જ 'Diet and Diet Reforms' નામના એક લઘુગ્રંથમાં પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ સ્પષ્ટ રીતે જણાવ્યું છે કે માણસે અમ્લયોગી ખોરાક એક ભાગ લેવો

અને એનો પૂરો ઉપયોગ થાય તે માટે એનાથી ચારગણો અન્ન પ્રતિયોગી ખોરાક લેવો જોઈએ આપણો સમાજ આ પ્રમાણ જાળવે છે? અને નથી જળવાતુ માટે જ રોગો પેદા થાય છે, વધે છે એમ કહેવુ એ જરાય અતિશયોક્તિ નથી

પ્રોટીનના ઉપયોગ સામે એના દોષોમાથી મુક્ત રહેવા આટલુ કરવુ જોઈએ

૧ પૂરતો પસીનો છૂટે તેવો શરીરશ્રમ કરવો અત્યત જરૂરી છે

૨ પૂરતા પ્રમાણમા ચરબી આપે તેવા તૈલી પદાર્થો લેવા જોઈએ

૩ અમ્લતાના દોષો દૂર કરવા માટે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક ખાસ કરીને લીલા શાકભાજી ખાટામીઠા ફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ

પ્રોટીનવાળા ખોરાકનો વિશેષ ઉપયોગ કરવાની આજે જે હવા ઊભી થઈ છે તે દૃષ્ટિએ આટલી સભાળ રાખીને એનો ઉપયોગ થાય એની ચીવટ રાખવી જોઈએ જો એમ નહિ થાય તો પેશાબના હૃદયરોગના સંધિગત વાતના રોગો સ્વાભાવિક રીતે જ પેદા થશે અને અમ્લપિત્તની વિકૃત અસર વધશે એ ભૂલવુ ન જોઈએ

ગુજરાતી લોકો પ્રોટીન ઓછુ લે છે એટલે જ એની શારીરિક સપત્તિ ક્ષીણ થતી ચાલી છે દૂધ ઓછુ થયું છે–થતુ જ જાય છે તેલ અને ચરબી વિકૃત સ્વરૂપમા મળે છે એટલે સ્વાભાવિક રીતે પ્રોટીનની જરૂરિયાત મેળવવા માટે ગુજરાત માસાહાર તરફ આકર્ષાયુ છે ઈંડાનો આજે ઉચ્ચવર્ગના બ્રાહ્મણ, વાણિયા જેવા વર્ગમા છૂટથી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે ત્યારે હુ માત્ર પ્રોટીનના ખોરાક સબધમા એક લાલબત્તી ધરુ છુ અને એના દોષમાથી મુક્ત રહેવાય એ માટે સજાગ રહેવાની વિનંતી કરુ છુ

પ્રોટીન : આરોગ્ય અને એના પ્રશ્નો

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી ભારતીય આહારશાસ્ત્ર એક રીતે સંક્રાતિ-કાળમાંથી પસાર થઈ રહ્યુ છે. વિજ્ઞાન અને એનેા અભ્યાસ એક પ્રકારની માહિતી અને વિચાર આપે છે, જ્યારે આ દેશની આબેાહવા, એની રહેણીકરણી અને જીવનવ્યવહાર બીજું જ કાંઈક કહે છે.

ભારતીય આહારશાસ્ત્રના પંડિતોએ આ દેશના ખેારાકનેા વિચાર પડ્રસ, વ્યક્તિ, પ્રકૃતિ, ઋતુપરિવર્તનેા અને પ્રદેશની રીતે કર્યો, અને પરિણામે આ દેશમા ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનેા ખેારાક નિશ્ચિત થયેા. આ નિશ્ચિતતા પ્રદેશ પરત્વેની અનિવાર્ય સ્થિતિ છે. દુનિયામાત્ર આ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહી છે અને આથી જ ભૌગોલિક ભૂખમરેા એ આજનું અનિવાર્ય ચિત્ર છે. એનેા માર્ગ આજ દિવસ સુધી નીકળી શક્યો નથી. વિજ્ઞાનની આ મર્યાદા સૌ કોઈએ એ રીતે સમજી લેવી જોઈએ, સ્વીકારી લેવી જોઈએ.

આપણા દેશમાં પ્રોટીનની ખામી અને પ્રજાનું આરેાગ્ય એ સંબંધમાં ભારે ઉગ્ર રીતે વિચાર કરવામાં આવી રહ્યો છે. આ પ્રોટીનની ખામી દૂર કરવા મગફળીના તેલ વગરના ખેાળનેા ખેારાક તરીકેનેા ઉપયેાગ સૂચવાયેા છે એ સૌ કોઈ જાણે છે. એવેા જ બીજો પ્રયત્ન ઘાસમાંથી પ્રોટીન મેળવવાના પ્રયેાગેા પણ થયા છે, અને હવે જંગલના લાકડામાંથી પ્રોટીન મેળવવાની વાતેા વહેતી કરવામાં આવી છે. દરિયાઈ પ્રાણીઓનેા પ્રોટીન તરીકેનેા ઉપયેાગ એ તેા હવે જૂની સર્વ-સામાન્ય હકીકત બની ગઈ છે; તેા એ જ રીતે આવું પ્રોટીન મેળવવા માટે માંસાહાર કરવેા અનિવાર્ય છે.

ખેારાકશાસ્ત્રમાં પ્રોટીનની જરૂરિયાત માનવીના વજન અને ઉંમર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ પ્રોટીનની આવશ્યકતા અંગે પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ સંપાદિત કરેલાં ખેારાક અને ખેારાકના સુધારા (ડાયેટ એન્ડ ડાયેટ રિફોર્મ્સ) નામના ગ્રંથમાં જે ઉલ્લેખ સંગ્રહવામાં આવ્યેા છે તે આ પ્રમાણે છે.

શરીરના એક કિલોગ્રામ વજને...	ગ્રામ
૧થી ૩ વર્ષના બાળક માટે	૩.૫
૩થી ૫ વર્ષના બાળક માટે	૩.૦
૫થી ૧૫ વર્ષના માટે	૨.૫
૧૫થી ૧૭ વર્ષના માટે	૨.૦
૧૭થી ૨૧ વર્ષના માટે	૧.૫
૨૧થી ઉપરના માટે	૧.૦
સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન	૨.૦
બાળકને ધવડાવતી સ્ત્રીઓને	૨.૦

આ તાલિકા એક માર્ગદર્શક ગણતરી છે. પણ એ લેવાથી જ એની ઉપયોગિતા સિદ્ધ થઇ જાય છે તેવું નથી. એ માટે પ્રોટીનના પ્રકારો, એનું પચનીયપણું, વ્યક્તિની પ્રવૃત્તિ અને હવામાનની પણ આ બધા ઉપર અસર છે.

સામાન્ય રીતે પ્રોટીન બે પ્રકારનાં સ્વીકારવામાં આવ્યાં છે : (૧) પ્રાણિજ પ્રોટીન (૨) વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીન.

પ્રાણિજ પ્રોટીનમાં માંસ, માછલી, ઈંડાં અને દૂધનો સ્વીકાર થયો છે. જ્યારે વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનમાં કઠોળ અને કેટલાક અનાજનો પણ એમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. પ્રોટીનની વૈજ્ઞાનિક ચર્ચા કરવાનો મારો આશય નથી; પણ એટલું જરૂર કહેવાનું રહે છે કે પ્રોટીનની પચનીયતા અને ગુણકર્મ એમાંના એમીનો એસિડની ગુણવત્તા સાથે સંકળાયેલાં રહ્યાં છે. અને એના ઉપરથી ઉત્તમ કે કનિષ્ઠ પ્રોટીન કયું એ નક્કી કરવાનો એક વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્ન કરવામાં આવી રહ્યો છે.

અહીં તો હું એટલી જ ચર્ચા કરવા માગું છુ કે પ્રોટીન માત્ર ખાવાથી એનો પ્રશ્ન ઉકલી ગયો છે, એમાંથી આવશ્યક ગુણશક્તિ મળી રહેવાની છે તેવા ભ્રમમાં રહેવાની જરૂર નથી. પ્રોટીન સંબંધમાં આજે જે કાંઈ આટલું વિશાળ જોવા મળે છે તેના પ્રયોગો

સામાન્ય રીતે પશ્ચિમના દેશોમાં થયા છે કે જ્યાં તીવ્ર ઠંડી છે, ને વિશેષ ખોરાક જોઈએ છે. સારી ભૂખ લાગે છે અને તડકાને અભાવે ભારે શ્રમ કરવો પડે છે. ઠંડા પ્રદેશોની આ ખાસિયત છે. હવે આવા હવામાનની ભિન્નતામા જે નિર્ણય થયો હોય તે આંતરરાષ્ટ્રીય રીતે સ્વીકારવામાં ઘણાં જોખમો છે, એ પણ સમજી લેવું જોઈએ.

વિશેષ પ્રોટીન લેવાથી એક વિકૃતિ એ પેદા થાય છે કે એમાં ચયાપચયને પરિણામે એમાંથી જે અમ્લતા છૂટી પડે છે તે જો માનવ-શરીરનાં મૂત્રપિંડ અને પસીના દ્વારા બહાર નીકળી ન જાય તો લોહીનું બંધારણ ઉત્તરોત્તર ખાટું થતું જાય છે. ખોરાકશાસ્ત્રના પંડિતો કહે છે કે ખોરાકનું પ્રમાણ એ રીતે ગોઠવવું જોઈએ કે જેમાં અમ્લયોગી ખોરાક એક ભાગ હોય અને અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક ચાર ગણો હોય. જો આ સમતોલપણું આપણા ખોરાકમાં ન રહે તો રક્તમાં એક ચેપી અમ્લતા પેદા થાય છે કે જે રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા કરે છે. લોહીની આ સમયોગી સ્થિતિ ટકાવી રાખવા માટે પ્રોટીનના દોષો શરીરરચનામાંથી બહાર ફેંકાવા જોઈએ, અને તે પણ કિડની દ્વારા, તેમ જ ચામડી દ્વારા પસીનાના સ્વરૂપમાં. આ બંને ક્રિયા પેદા થવામાં માનવીની, શ્રમયુક્ત પ્રવૃત્તિ અને એ પ્રદેશની આબોહવા ઘણો જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

પ્રોટીનને પચાવવા માટે શરીરશ્રમ અનિવાર્ય ગણવામાં આવ્યો છે. જો એ ન હોય તો એનું પાચન મંદ પડે છે. એવી જ રીતે તીવ્ર તાપમાં પણ આ પ્રોટીનનું પાચન તીવ્ર હોય છે. સાથે જ પસીના દ્વારા લોહીનું અમ્લપ્રતિયોગી તત્ત્વ ક્ષીણ થતું હોય છે. ગરમીને કારણે જેમ વધારે પસીનો થાય તેમ લોહીમાંના ક્ષારો પસીના વાટે બહાર જાય છે. અને એ રીતે લોહીમાં અમ્લયોગી તત્ત્વનું પ્રમાણ વિશેષ સંગ્રહાય છે.

પ્રોટીનના પાચનની એક ખાસિયત એ પણ છે કે જેમ સાકરનાં તત્ત્વો ગ્લુકોઝના સ્વરૂપમાં લીવરમાં સંગ્રહાઈ રહે છે, તેમ પ્રોટીન માનવ-શરીરમાં સંગ્રહી શકાતું નથી. એ તો આપણી જરૂરિયાત પ્રમાણે

રોજેરોજ લેવું જોઈએ અને જો એનું પ્રમાણ વધારે થઈ જાય તો એને બહાર કાઢી નાખવાનો પણ શરીર પ્રયત્ન કરે છે. અને આથી જ વિશેષ પ્રોટીન લેનારા લોકોનાં શરીર વધારે ગરમ થયેલાં લાગે છે

આથી જ પ્રોટીનનો વિચાર એક ચોકઠામાં કરવાને બદલે વ્યક્તિની પ્રકૃતિ, પ્રવૃત્તિ, એની પચનીયતા, આબોહવાના પ્રભાવ અને પ્રોટીનનો પોતાનો પચનીય ગુણ—આ બધાનો સર્વાંગ રીતે વિચાર થવો જોઈએ. ઉત્તર ભારતમાં દૂધ અને દહીં ખૂબ જ લેવાય છે, તો દક્ષિણે ભારતમાં ભાત અને અડદની બનાવટો જ સ્વીકાર્ય બની છે. આપણે ગુજરાતીઓ દાળ ખાઈએ છીએ પણ ધાડી દાળ ખાઈ શકતા નથી કારણકે, એ માટે પૂરતો શ્રમ ન હોવાથી એમાંનું ગંધકનુ તત્ત્વ સલ્ફ્યુરેટેડ ગેસ પેદા કરે છે. પ્રોટીનના આ બધા પ્રશ્નો છે.

વિજ્ઞાનનો આજે પ્રભાવયુગ છે એટલે આ પ્રોટીનની પૂરતી શક્તિ મેળવવા માટે અનેક પ્રયોગો અને પ્રયત્નો થાય છે એક દિવસ મગફળીમાથી તેલ કાઢી નાખીને એનો ઉપયોગ સૂચવાયો, તો બીજા પ્રસંગે સોયાબીનની વાતો સાંભળી. આજે વળી બેંગલોરમાં આહાર-શાસ્ત્રીઓ લાકડામાંથી પ્રોટીન શોધવાનો અને મેળવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે અને એ રીતે માનવ-જરૂરિયાતને ઉપયોગી થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન તો એ છે કે આ બધા વખતે વ્યક્તિનો વિચાર થતો નથી અને પરિણામે ઉત્તમ તત્ત્વો પણ માનવીને સ્વીકાર્ય બન્યાં નથી.

લોકજીવનમાં પ્રોટીનનો વિચાર એવી રીતે થવો જોઈએ કે એમાં સ્વાભાવિકતા હોય, સહજતા હોય અને માનવીમાત્ર એનો સરળ રીતે ઉપયોગ કરી શકે તેવી શક્યતા હોય. જો આ સ્થિતિ પેદા થાય તો જ વિજ્ઞાનનું સાર્થક્ય ગણવું જોઈએ અન્યથા એથી નુકસાન જ છે

ગાયનું દૂધ

આજે આપણા દેશમા અને તેમાંય વિશેષ તો આપણાં શહેરોમ ભેસના દૂધનો વપરાશ વધતો જાય છે. નાના બાળકોને પણ પાણી

નાખીને આ જ દૂધ આપવામાં આવે છે. માનવીના સમગ્ર વિકાસની દૃષ્ટિએ ગાય અને ભેંસના દૂધ સંબંધમાં આહારશાસ્ત્રના નિષ્ણાતો અને રોગવિજ્ઞાનના નિષ્ણાતો શું કહે છે તે સમાજને માર્ગદર્શક બનશે એવી સમજથી અહીં રજૂ કરું છું.

પ્રોફેસર રાવબહાદુર સહસ્રબુદ્ધે કહે છે કે ચરબી અને કેસીન નામનાં તત્ત્વો ભેંસના દૂધ કરતાં ગાયના દૂધમાં વધારે સુપાચ્ય છે. ગાયના દૂધમાં ભેંસના દૂધ કરતાં વધારે પ્રજીવકો (વિટામિન્સ) પણ છે. મોટા માણસો ભેંસનું દૂધ કદાચ પચાવી શકે એમ સ્વીકારીએ તોપણ નાનાં બાળકો એ પચાવી શકતાં જ નથી.

સોલાપુરના ગોપાલક સંઘે દુનિયાના ખ્યાતનામ ચિકિત્સકો, પત્રકારો, સંશોધકો અને આરોગ્યખાતાના સંચાલકોને એક પ્રશ્નાવલિ મોકલી હતી. આ પ્રશ્નાવલિના જે ઉત્તરો આવ્યા હતા તે આ પ્રમાણે છે:

૧. ભેંસનું દૂધ બાળકના વિકાસ માટે નુકસાનકારક છે. માતાનું ધાવણ ન મળી શકે તેવા સંયોગોમાં ગાયનું દૂધ જ હિતકર બની શકે.

૨. ભેંસના દૂધ કરતાં માંદા માણસોને ગાયનું દૂધ સુપાચ્ય બને છે અને પરિણામે એના સેવનથી દરદી ઝડપથી સાજો થાય છે.

૩. મુંબઈ સરકારના પશુસંવર્ધન ખાતાના નિષ્ણાત જણાવે છે કે ગાયના દૂધ કરતાં ભેંસનું દૂધ કોઈ પણ ઉંમરના મનુષ્યને પચવામાં ભારે પડે છે; કારણકે એમાં રહેલી વિશેષ ચરબીથી આંતરડાંમાં પાચન વખતે ખટાશ પેદા થાય છે. આ ખટાશને પચાવવા માટે વિશેષ ક્ષારજન્ય તત્ત્વો જોઈએ. રોજિંદા જીવનમાં આવશ્યક વિશેષ ક્ષારજન્ય દ્રવ્યો લેવામાં આવતાં ન હોવાથી કુદરત આ ક્ષારજન્ય દ્રવ્યોની ખામી હાડકામાં રહેલ ક્ષારો ખેંચીને પૂરી કરે છે અને પરિણામે હાડકાં નબળાં પડે છે. ગાયના દૂધમાં આવી અમ્લતા પેદા થતી નથી અને પરિણામે એ પચાવવા માટે કોઈ તકલીફ પણ થતી નથી

૪. ગાયનું દૂધ માનસિક તેમ જ બૌદ્ધિક વિકાસ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે. ખાસ કરીને નાનાં બાળકો માટે તો એ વિશેષ આવશ્યક છે.

૫. આજે શહેરોમાં ભેંસોનું પાલન થઇ રહ્યું છે એના સ્થાને ગાયનું પાલન થવું જોઇએ જેથી સમાજના સર્વસામાન્ય આરોગ્ય ઉપર ખૂબ જ સારી અસર થાય. અને પરિણામે માંદગીના ઘણા ખર્ચામાંથી બચી જવાય.

અખિલ ભારત ગ્રામોદ્યોગ સંઘ તરફથી ભારતીય ખોરાકનાં પોષક ઘટકો અને એમાં રહેલા ચોક્કસ પ્રમાણોની માહિતી આપતું એક પુસ્તક પ્રગટ કરવામા આવ્યું છે. આ પુસ્તકમાં ગાય, ભેંસ, બકરી અને માતાના દૂધમાં રહેલાં ગુણતત્ત્વોના વૈજ્ઞાનિક સંશોધનને પરિણામે જે આંકડાઓ જોવા મળ્યા છે તે આ પ્રમાણે છે:

તત્ત્વો	ગાયનું દૂધ	ભેંસનું દૂધ	બકરીનું દૂધ	માતાનું દૂધ
પ્રોટીન	૩.૩	૪.૩	૩.૭	૧.૦
ચરબી	૩.૬	૮.૮	૫.૬	૩.૯
ખનીજ ક્ષાર	૦.૭	.૮	૦૮	૦૧
સાકર	૪.૮	૫.૧	૫.૭	૦૭
ચૂનો	૦૧૨	૦૨૧	૦૧૭	૦૨
ફોસ્ફેટ્સ	૦૯	૦૧૩	૦૧૨	૦૧
લોહ	૦૨	૦૨	૫૩	૦૨
શક્તિ	૬૫	૧૧૭	૮૪	૬૭
પ્રજીવક-A ૧૮૦		૧૬૨	૧૮૨	૨૦૮
,, B.૧ ૧૧૭		—	—	—
,, B.૨ ++ (સપ્રમાણ)		—	—	—
,, C.૨ ૧૦૦-ગ્રામમાં –મિલિગ્રામ		—	—	—

ભારતીય આયુર્વેદમાં ગાયના દૂધની ભારે મોટી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે દૂધની આ સમજણ, વાચકોને એક નવી જ દૃષ્ટિ આપશે

ક્ષાર અને મસાલાવાળો ખોરાક

આપણા સમાજમાં આજે દિવસે દિવસે હોજરી, લીવર, આંતરડાં વગેરે પચનતંત્રના અવયવોમાં ચાંદાં પડવાનાં દરદો વધતાં જાય છે. આમાંનાં કેટલાંક દરદો ઉગ્ર રીતે હુમલો કરે છે તો કેટલાંક દરદો જીર્ણ રીતે દરદીને અસ્વસ્થ, હતોત્સાહ, નિરુત્સાહ અને નિષ્ક્રિય બનાવી મૂકે છે.

આ ચાંદાં પડવાનો વ્યાધિ જે રીતે વધતો જાય છે એનાં કારણોનો વિચાર કરીએ તો એમ જાણવા મળે છે કે માણસના જીવનમાંથી આજે સાચી સાત્ત્વિકતા ચાલી ગઈ છે. સાત્ત્વિકતાની શક્તિ–તાકાત ઘટતી જાય છે, અને છતાંય રોજિંદો જીવનવ્યવહાર તો ચાલુ રહેનો જ હોય છે. એટલે આ રોજિંદો જીવનવ્યવહાર ટકાવી રાખવા માટે જે કોઈ ઉત્તેજિત શક્તિ આપે તેવો ખોરાક, દવા, પીણાં વગેરે લેવામાં આવે છે.

ખોરાકમાં મરીમસાલા, મરચાં, તીખો–ખાટો–ખારો, કેવળ સ્વાદને જાગ્રત કરનારો અને આનંદ આપનારો ખોરાક આજે વધ્યો છે. એવી જ રીતે ચા, કોફી અને એવાં જ બીજાં ઉત્તેજક પીણાંઓનો વપરાશ પણ આજે વધ્યો છે. આજે આ ખોરાક લેનારાઓ એવી દલીલ કરે છે કે એવા ખોરાકથી ભૂખ ઊઘડે છે અને જરૂરપૂરતું ખવાય છે. એ દલીલનું ઘડીભર સમર્થન કરીએ તોપણ એ માટે બીજી દૃષ્ટિએ પણ વિચારવું જોઈએ કે ભૂખ ઊઘડે અને ખવાય, પણ માત્ર ખાવાથી શક્તિ મળી જતી નથી. વિશેષ ખાનારો માણસ ઊલટાનો વધારે ઉગ્ર રીતે કે જીર્ણ રીતે માંદગીને નોતરે છે. ખોરાકની સાચી શક્તિ તો ખોરાકના સમ્યક્ પાચનથી મળે છે. પરંતુ જ્યારે માણસ પોતાની પાચનશક્તિનો વિચાર કરતો નથી અને વિશેષ ખોરાક લેવા તરફ ઘસડાય છે ત્યારે આવા ઉત્તેજક મરીમસાલા અને ઉત્તેજક પીણાં પીને એ પોતાના પાચક–પિત્તજ રસોને વધારે અમ્લ અને વિદારી બનાવી મૂકે છે અને પરિણામે અમ્લપિત્ત જેવી સ્થિતિ

પેદા થાય છે. આ અમ્લપિત્તની ઉગ્ર સ્થિતિ જ આંતર અવયવો ઉપર ચાંદાં–આળપ પેદા કરે છે.

આ સ્થિતિમાં હોજરીનાં ચાંદાં, આંતરડાંનાં ચાંદાં, સગ્રહણી, નીવર-બરોળનાં ચાંદાં વગેરે પેદા થાય છે. આ ચાંદાંનાં દરદોને દૂર કરવા માટે વૈદકીય જગતમાં અમ્લપ્રતિયોગી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ સૂચવવામાં આવ્યો છે અને તેમાંય સોડા બાયકાર્બનો વિશેષ ઉપયોગ સૂચવાયો છે. પરંતુ અહીં વિચારવાનું તો એ રહે છે કે અમ્લપ્રતિયોગી દ્રવ્યોની ખટાશ દૂર કરવાનો જે રીતે આજે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે, જે પ્રકારનાં અનેક સ્ટમક પાઉડરોની અનેક બનાવટો આજે બજારમાં વધવા માંડી છે તે શું આ આળપ કે ચાંદાં દૂર કરી શકશે?

કેટલાક લોકો એવી ફરિયાદ કરે છે કે પેટમાં દાહ થાય છે, ઊલટી થાય છે અને કેમ જાણે ગરમ વાયુથી આખી છાતી બળતી હોય એવું લાગે છે. આવા દરદીઓને સોડા બાય કાર્બોનેટ ભલે ક્ષણિક રાહત આપી શકે, પરંતુ રોગ એથી દૂર થતો નથી; માત્ર રોગ દબાય છે અને ફરીથી અવકાશ મળતાં વિશેષ ઉગ્રતાથી હુમલો કરે છે એ ભૂલવું ન જોઈએ. એનું કાર્ય માત્ર પેદા થયેલી ખટાશનું રાસાયણિક પરિવર્તન કરવાનું છે, પરંતુ ખટાશને પેદા થતી અટકાવવાનું નથી. ખટાશને પેદા થતી અટકાવવી હોય તો માણસે રોજિંદા જીવનમાં ખોરાકનું પરિવર્તન કરવું જોઈએ. મરીમસાલા અને ઉત્તેજના આપે તેવાં દ્રવ્યો છોડવાં જોઈએ. સીધી રીતે કહીએ તો ખારું–ખાટું–તીખું બંધ કરવું જોઈએ, અને જ્યારે જ્યારે ખટાશ–તુરાશનો પ્રસંગ આવે ત્યારે આ ખટાશ–તુરાશની સાથે મધુર રસ મેળવીને ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

દાખલા તરીકે અમ્લપિત્તના દરદીને પચન અવયવમાં ચાંદાં થયાં હોય તેવા સંયોગોમાં દહીં ન લેવાય. પરંતુ જો લેવું જ હોય તો એમાં મધ, સાકર, ખજૂર નાખીને લઈ શકાય છે. આમ, પિત્તજ રોગમાં મધુર રસનો સંયોગ આપીને કડવો, ખાટો, તૂરો રસ લઈ શકાય છે, પરંતુ ક્ષારજન્ય દ્રવ્યોનો ઉપયોગ મર્યાદિત રીતે જ કરવો

જોઈએ. એના વિશેષ ઉપયોગથી રક્તજ ધાતુ વિશેષ પ્રવાહી બને છે અને પરિણામે રક્તની રોપણશક્તિ ક્ષીણ થાય છે. ચાંદાં જેવા દરદમાં જ્યાં રોપણશક્તિની વિશેષ જરૂર છે તેની સ્થિતિમાં આ ક્ષાર હિતકર નથી—અને તેમાંય રોજિંદા જીવનમા કાયમી રીતે તો એનો ઉપયોગ બંધ જ કરવો જોઈએ.

ક્ષારના વિશેષ ઉપયોગથી માનવીમાત્રની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, માનવીની પ્રતિકારશક્તિ ઘટે છે, અને પરિણામે એક રોગ દૂર કરવા જતાં બીજા અનેક રોગો થવાની શક્યતા વધે છે. સોડા બાય કાર્બ અમ્લપ્રતિયોગી ક્ષાર છે આથી અમ્લયોગી તત્ત્વોના સગ્રહને દૂર કરવા માટે એનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે. આ ઝેરી તત્ત્વો દૂર કરવા માટે લોહી પાતળું પડે, એનું ગતિકાર્ય વધે, શરીરરચનાની પકડ શક્તિ ક્ષીણ—ઢીલી પડે, શિથિલ થાય અને તો જ ઝાડો, પેશાબ અને પસીના દ્વારા આ ઝેરો દૂર થાય. આ સ્થિતિ પેદા કરવા માટે સર્વાંગ શરીરની રક્તધાતુને પોતાના સ્વભાવ અને બંધારણ બદલવાં પડે છે અને એ જ પરિવર્તન એક રોગોત્પાદક સ્થિતિ બને છે. વિશેષ ક્ષારનો ઉપયોગ કરનારા આ દૃષ્ટિએ એનો વિચાર કરે અને એમાથી મુક્ત રહે એ હિતકર છે

સરસવનું તેલ કયા રોગોમાં ઉપયોગી થાય ?

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સરસવને શત્રુ, રોગ અને ગ્રહદોષનાશક કે ભૂતદોષહર ગણવામાં આવ્યા છે. આપણી તમામ ક્રિયાઓમા સરસવનુ એક આગવું મહત્ત્વનુ સ્થાન છે. સરસવના ઉપયોગથી ભૂતદોષની શાંતિ થાય છે એવા અનેક શ્લોકો સસ્કૃત સાહિત્યમા જોવા મળે છે ગ્રન્થનિઘંટુકારે એને ગ્રહઘ્નમ્ અને વિષઘ્નણાયરમ્ ગણ્યા છે.

કોઈપણ ધર્મકાર્યમાં આથી જ વિધિની શરૂઆતમાં સરસવને સ્થાનની શુદ્ધિ માટે ચોક્કસ મંત્રોચ્ચારથી ચારે દિશામાં ફેંકવામાં આવે છે. અને એ રીતે સ્થળશુદ્ધિ થવાનો માનસિક સંતોષ, આનંદ મળે છે જંત્રમંત્રમાં આમ સરસવ પ્રધાનદ્રવ્ય તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં પણ સરસવને મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે, અને તેમાંય જ્યારે ઋતુઓનો રાજા શિયાળો આવે છે ત્યારે તો એનું મહત્ત્વ અનેક રીતે વધી જાય છે. આપણે સરસિયાના તેલનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. રોજિંદા ખોરાકમાં અથાણાંની સાચવણી માટે અને બાહ્ય રીતે માલિશ દ્વારા એનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે.

સરસવનો આયુર્વેદના દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાન પ્રમાણે વિચાર કરીએ તો એમાં કડવો, તીખો રસ છે. કડવો રસ આમનું પાચન કરે છે, અને તીખો રસ વાયુને હરે છે અને એમાં રહેલી ઉષ્ણવીર્ય શક્તિ આવશ્યક ગરમી પૂરી પાડે છે. ધન્વંતરી નિઘંટુકારે એનો સ્નિગ્ધપણ તરીકેનો નિર્દેશ કર્યો છે અને આથી જ શિયાળામાં એનું સેવન હિતકર બને છે

માનવીમાત્રને શિયાળાની ઋતુમાં દીપન, પાચન, પોષણ અને સ્નેહનની જરૂર રહે છે. શિયાળો એ કફસંગ્રહની ઋતુ છે. કફ એ માનવીમાત્રને શરીરસંવર્ધન માટે આવશ્યક શક્તિ પૂરી પાડે છે. આમ છતાંય એક વસ્તુ વિચારવાની રહે છે કે કફનું જો પાચન ન થાય તો એમાંથી રોગોત્પાદક શક્યતા વધે છે એટલે, જેમ કફનું અનિવાર્ય મહત્ત્વ સ્વીકારીએ તેમ કફના પાચનનું પણ એટલું જ મહત્ત્વ સ્વીકારવું જોઈએ.

સરસવમા આ બન્ને ગુણશક્તિનું સમ્મિલન થયુ છે વૈજ્ઞાનિક રીતે સરસવમાં નીચેનાં તત્ત્વો જોવા મળે છે :

તત્ત્વ	પ્રમાણ
પ્રોટીન	૨૨.૦
ચરબી	૩૯.૭
ખનિજક્ષાર	૪.૨
સાકર	૨૩.૮
ચૂનો	૦.૪૯
ફોસ્ફરસ	૦.૧૭
લોહ (આયર્ન)	૧૭.૯
પ્રજીવક A	૨.૭૦
	(સો મિલિગ્રામમાં)
શક્તિ (કેલોરી)	૨૫૧
	(૨૫ ગ્રામમાં)

અખિલ ભારત ગ્રામોદ્યોગ સંઘની "ઈન્ડીયન ફૂડ-વેલ્યુઝ" નામની પત્રિકામાંથી ઉપરની નોંધ લેવામાં આવી છે. આ નોંધ જોતાં સરસવનું તેલ ઉત્તમ પાચક, પોષક ખોરાક છે એની પ્રતીતિ થશે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં સરસવ વાતજ અને કફજ દરદો ઉપર ઉપયોગી બને છે. અને એવી જ રીતે વાતજ અને કફજ પ્રકૃતિમાં પણ એનો ઉપયોગ હિતકારી નીવડે છે. ઔષધીય રીતે સરસવનો સીધો ઉપયોગ માત્ર તૈલ–સિદ્ધ તેલોમાં જ કરવામાં આવે છે. આમ છતાંય પથ્ય ખોરાક તરીકે એ જુદા જુદા અનેક રોગોમાં વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે :

(૧) ખોરાકનું પાચન થતું ન હોય, ખાધેલા ખોરાકનો કફ થતો હોય અને પરિણામે એમાંથી શ્વાસ-દમ જેવું લાગતું હોય તેવા લોકોએ ઠંડી ઋતુમાં રોજિંદા ખોરાકમાં સરસિયું તેલ લેવું જોઈએ. તેની ઉષ્ણવીર્ય શક્તિથી કફઘ્ન અસર થશે અને તેલમાં રહેલી કડવાશ પાચકશક્તિ વધારશે. આર્યભિષક્કાર શંકર દાજી પદેજી જણાવે છે કે દમના દરદીને સરસિયું તેલ અને ગોળ આપવાથી સારી શક્તિ મળી રહે છે. દમની ઉગ્રતા કે હુમલો શાંત થાય છે.

(૨) મુરબ્બી શ્રી સ્વ. જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્યે કશ્યપ-તાના આધારે એક નોંધ એમના દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાનના બીજા ભાગે સંગ્રહી છે. એમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સરસવનું તેલ બરોળ વધી હોય તેવા દરદીને નિયમિત યોગ્ય પ્રમાણમાં દરદીની શક્તિનો અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને આપવામાં આવે તો એની બરોળનું સંકોચન થાય છે, એના ઉપર આવેલો સોજો દૂર થાય છે.

(૩) શરીરના સાંધા પકડાવા, સાંધામાં સોજો પેદા થવો, શરીર જકડાઈ જવું કે કોઈ વિશિષ્ટ અંગો ઉપર વાતજ દોષને કારણે સોજો પેદા થતો જોવા મળે તેવા સંધિવા, ઉરુસ્તંભ કે વાતરક્ત જેવા રોગમાં સરસિયાના તેલનું માલિશ હિતકર ગણવામાં આવે છે. આ તેલને વધારે કાર્યસાધક બનાવવા માટે સરસિયું તેલ ગ્રામ ૧૦૦, ગંધારો વજ ગ્રામ ૧૦, લસણ ગ્રામ ૧૦ નાખી બધું સાથે ઉકાળી એનું માલિશ કરવામાં આવે તો એની વિશેષ ઝડપી અસર થાય છે.

(૪) આ તેલનો એવો જ એક ઉપયોગ ચર્મરોગો અને તેમાંય કૃમિજ રક્તરોગો ઉપર કરવામાં આવે છે. મહર્ષિ ચરકે તેને કુષ્ટ રોગોમાં હિતકર ગણ્યું છે. ખંજવાળ આવતી હોય તેવા દાદર જેવા રોગોમાં પણ એ એટલું જ ઉપયોગી બને છે.

પંડિત ભાવમિશ્ર કહે છે કે : કોઈ પણ કારણ વગર ખંજવાળ આવતી હોય એવા દરદમાં સરસવના તેલનું માલિશ ખંજવાળ દૂર કરે છે.

મારા એક જાતઅનુભવની નોંધ અહીં મૂકવાની તક લઉં છું. વનસ્પતિ ગુણદર્શનને આધારે મેં નીચેનું તેલ બનાવેલું : આકડાનાં પાનનો રસ ગ્રામ ૨૫૦, સરસવનું તેલ ગ્રામ ૬૦ અને હળદર ગ્રામ ૧૫, આ બધાને તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી તે તેલનું માલિશ એક લાંબા વખતના ચર્મરોગીને કરાવેલું. આ માલિશથી ખંજવાળ દૂર થઈ. ચામડી સૂકી, બરછટ અને ખંજવાળ પછી નીકળતું લોહી પણ એનાથી દૂર થયાં હતાં.

સરસવની કડવાશ જંતુઘ્ન અસર કરે છે. આંતરિક રીતે અને બાહ્ય રીતે પેદા થતા જંતુજન્ય રોગોમાં સરસવ આમનું પાચન કરી જંતુજન્ય સ્થિતિ પેદા થતી અટકાવે છે, અને જંતુઘ્ન જીવનશક્તિ પેદા કરે છે.

અર્વાચીન રોગવિજ્ઞાનમાં હાથીપગાને જંતુજન્ય રોગ ગણવામાં આવ્યો છે—જો કે આજે આ રોગ અસાધ્ય માનવામાં આવે છે.

આમ છતાંય આચાર્ય સુશ્રુતે હાથીપગાના દરદીને નિયમિત યોગ્ય માત્રામાં સરસિયું તેલ પીવાની ભલામણ કરી છે, અને એ જ રીતે બાહ્ય લેપન માટે આચાર્ય સોદલે રીંગણીનાં પાન અને સરસવ વાટીને લેપ કરવાથી સોજાનું સંકોચન થાય છે એવો નિર્દેશ કર્યો છે. શ્રીમાન બાપાલાલભાઈ વૈદ્યના 'નિઘંટુ આદર્શ'માં આ બંને અભિપ્રાયો સંગ્રહવામાં આવ્યા છે.

કાનનું શૂળ, સોજો કે રસી વહેતા હોય એવા કર્ણપાકમાં કે વાતજન્ય દોષને કારણે આવેલી બહેરાશમાં પણ આ તેલનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે.

દાંતના રોગો માટે તો આ તેલ એમાં રહેલી જંતુઘ્ન કડવાશને કારણે હિતકર બને છે. હારિત સંહિતામાં સરસવના તેલમાં સિંધવ નાખીને દાંતે ઘસવાથી પાયોરિયા, દાંતની કળતર, અકાળે દાંત હલીને પડી જતા હોય તેવી અસ્વાભાવિક અકુદરતી સ્થિતિ દૂર થાય છે એવો નિર્દેશ જોવા મળે છે.

સરસવના પાનની ભાજી ખાવાથી મધુર રસને કારણે આંતરડાંમાં પેદા થયેલા કૃમિનો નાશ થાય છે.

સરસવની ગુણશક્તિનો વિચાર કરતી વખતે એમાં રહેલા થોડા દોષો વિચારવાના રહે છે. આપણે જોયું કે સરસવ ઉષ્ણવીર્ય, પાચનશક્તિ પેદા કરનારા અને રસે કડવા છે. એનો ગુણધર્મ લઘુ છે એટલે સૌથી પહેલાં તો એનો ઉપયોગ જ્યાં વિશેષ પોષણ લીધ પછી પાચનની આવશ્યકતા હોય ત્યાં જ, થવો જોઈએ. અને તેમાંય

કફજ કે વાતજ દોષ કે પ્રકૃતિમાં કે વિકૃતિમાં જ એ વિશેષ હિતકર બને છે.

ઉષ્ણવીર્ય શક્તિ અને તીખા રસને કારણે એનો ઉપયોગ પિત્તજ દોષ કે પિત્તજ પ્રકૃતિમાં હાનિકારક બને છે. આથી નબળા–દૂબળા લોકોએ આ તેલનો ઉપયોગ સંભાળપૂર્વક કરવો જોઈએ.

कंडूकुमिदद्रु कुष्टघ्न रुचिकारकम् ।

કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય તેવા રક્તપિત્તમાં કે શરીરમાં ખારાશ વધતી હોય, દાહ થતો હોય તેવા અમ્લપિત્તજન્ય વ્યાધિમાં પણ એનો ઉપયોગ હિતકર નથી.

કાયમી લોહી ઉશ્કેરાયેલું રહેતું હોય, લોહીમાં ગરમી વધતી હોય, શરીર દિવસે દિવસે નબળું, કૃશ, કાળું પડતું જતું હોય, દિવસે દિવસે અશક્તિ વધતી જતી હોય કે એવા જ બીજા પિત્તજ વિકૃતિનાં લક્ષણોવાળા દરદીને એ હાનિકારક છે. ઉનાળાની ઋતુમાં પણ એનું સેવન હિતકર બનતું નથી. કારણકે એથી પિત્તની વિદગ્ધતા વધે છે અને પરિણામે ધાતુગત શક્તિનો ક્ષય થાય છે.

રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સરસવ કફજ અને વાતજ રોગોમાં ઉપયોગી બને છે, જ્યારે પિત્તજ રોગમાં દરદને વધારે વિકૃત બનાવે છે. સરસવની આ ફલશ્રુતિ છે.

પ્રજીવક "એ"

અદ્યતન રોગવિજ્ઞાનમાં પ્રજીવક તત્ત્વોનો ઠીક ઠીક પ્રચાર–વિચાર થયો છે. આ પ્રજીવકોને અભાવે કેટલાક રોગો પેદા થતા જોવા મળે છે અને પરિણામે વૈજ્ઞાનિક રીતે રાસાયણિક પદ્ધતિએ આવા પ્રજીવકોની બનાવટો પણ ઠીક ઠીક અસ્તિત્વમાં આવતી જાય છે. રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આવી બનાવટો જરૂર ઉપયોગી બની શકે છે, પણ સામાન્ય સંયોગોમાં માણસે રોગોને પેદા થતા અટકાવવા માટે આ

પ્રજીવક તત્ત્વોના અભાવે કેવા પ્રકારના રોગો પેદા થાય, કેવા પ્રકારનાં ચિહ્નો જોવા મળે તે સમજી લેવું જોઈએ અને આ ચિહ્નોને નજર સામે રાખીને આ તત્ત્વો વધારેમાં વધારે મળી શકે તેવા પ્રાકૃતિક ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

પ્રજીવક તત્ત્વોની ખામીને કારણે જે પ્રકારના રોગો પેદા થાય છે એમાં આપણે સૌથી પહેલાં પ્રજીવક "એ"નો વિચાર કરીએ.

આ પ્રજીવકની ખામીને કારણે ભૂખ ઓછી થાય છે. શારીરિક થાક લાગે છે. દર્શનશક્તિમા ખામી લાગે છે. આંખની અંદરના નેત્રપટ (Retina)માં વિઝ્યુઅલ પર્પલ નામનો પદાર્થ આવેલો છે. તેનાથી આ પદાર્થમાં ફેરફાર થાય છે એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ. અંધારામાં આંખમાં આ પદાર્થ પ્રજીવક "એ"ની મદદ વડે પેદા થાય છે, પરંતુ જો પ્રજીવક "એ"ની પૂરતી શક્તિ આ અવયવને ન મળે તો અંધારામાં જોઈ શકાતું નથી. આમ, રતાંધળાપણું એ પ્રજીવક "એ"ની ખામીનો રોગ છે.

પ્રજીવક "એ"ના અભાવે આંખની કોમળ ત્વચા સૂકી, સફેદ ને કરકરી બને છે. આને શુષ્કચુની (Xerosis) કહે છે. નેત્રનાં સ્વચ્છ પડળ (Cornea)માં આવા ફેરફારથી આંખ પોચી પડે છે અને કેટલીક વખતે ફૂટી જાય છે. હિંદમા અંધત્વનું એક મો ટુંકારણ બચપણમાં ખોરાકમાં પ્રજીવક "એ"ની ખામી જણાવામાં આવી છે.

નાનાં બાળકોને જો પ્રજીવક "એ" મળી શકતું નથી તો એની વૃદ્ધિ અટકે છે અને ઊંચાઈ વધતી રૂધાઈ જાય છે.

પ્રજીવક "એ"નો મહત્ત્વનો ગુણ સ્નિગ્ધ ભીનાશ આપવાનો હોવાથી "એ"ના અભાવે ચામડી રૂખીસૂકી બને છે અને પરિણામે શરીર ઉપરની કાંતિ ઓછી થાય છે. પ્રજીવક "એ"ની ખામીની એક વિશિષ્ટ અસર એ જોવા મળી છે કે એના અભાવે શ્વસનતંત્રની કોમળ ત્વચા જંતુજન્ય સ્થિતિનો સામનો કરી શકતી નથી અને પરિણામે ન્યુમોનિયા જેવા રોગો પેદા થાય છે.

એવી જ રીતે "એ"ની ખામીને કારણે આંતરડાં અને મૂત્રપિંડાનુ કાર્ય મંદ પડે છે, કબજિયાત અને પથરી પેદા થવાની શક્યતા વધે છે. બાળકોને સારા દાંત ફૂટવા માટે "એ" મહત્ત્વની શક્તિ આપે છે. અને એની સાથે જ કરોડરજ્જુના મણકાની વચ્ચે જે માસપેશીઓની ગાદી આવેલી છે તેની સ્નિગ્ધતા ટકાવી રાખવા માટે પણ એટલુ જ હિતકારી છે.

કેટલીક વખત એવું પણ જોવા મળે છે કે "એ" તત્ત્વની ખામીને કારણે કાનનો પાક થાય છે, બધિરતા આવે છે અને સાથે જ જ્ઞાનતંતુની અશક્તિ વધે છે.

બહુ વાંચનાર, કાયમી તડકામાં ફરનાર તેમ જ સતત સિનેમા જોનાર, કે લાંબી માદગી કે પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રીઓને જો આ "એ" તત્ત્વ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી શકતું નથી તો એથી જીવનશક્તિનો ક્ષય થાય છે.

દાંતમાં પેદા થતી રસી, જેને પાયોરિયા કહેવામાં આવે છે એમાં પણ આ પ્રજીવક "એ" મહત્ત્વનુ ગણનાપાત્ર સ્થાન ધરાવે છે.

પ્રજીવક "એ" આપણને નીચેનાં દ્રવ્યોમાંથી મળી રહે છે :

(દરેક એક ઔંસમાં યુનિટ)

લાલ તાડનુ		ફૂદીનો	૭૬૭
તેલ	૧૧,૩૦૦થી૧૪,૨૦૦	હલીબટ માછલીના	
કોથમીર	૨૯૭૦	કાળજાનુ તેલ	૧૧,૭૬૦
મીઠો લીંબડો	૩૨૧૦	કોડ માછલીના	
ચણાના પાન	૧૯૦૩	કાળજાનું તેલ	૫૬,૮૦૦
ગાજર	૧૨૨૧	ઘેટાનાં કલેજાં	૬૩૩૩
પાલખની ભાજી	૯૯૪	ચીઝ–પનીર	૬૦૦થી૧૫૦૦
મેથીની ભાજી	૧૧૦૮	માખણ ઘી	૨૦૦થી૬૦૦
પોપૈયો	૫૭૩	ઈંડાં	૩૪૦

વિટામિન "એ"ના ઉપયેાગ સંબંધમાં એક સ્પષ્ટતા એ કરી લેવી જોઈએ કે જો એનું પ્રમાણ રોજિંદા જીવનમાં જોઈએ એના કરતાં વિશેષ લેવાય તેા એનાથી આળસ આવે છે, ઘેન ચડે છે, માણસ ચીડિયેા બને છે, ખૂબ જ ઊંઘે છે. એનું માથું દુખે છે અને કેટલીક વખત ઊલટીઓ થાય છે.

આહારશાસ્ત્રીઓએ પ્રયેાગેાને અંતે એવેા અભિપ્રાય આપ્યેા છે કે એક માણસે દરરોજ ૩૦૦૦ થી ૪૦૦૦ યુનિટ પ્રજીવક "એ" લેવું જોઈએ આપણેા સમાજ પેાતાના ખેારાકમાં ઉપરનાં દ્રવ્યોમાંથી શું શું લે છે અને એનું પ્રમાણ કેટલું થાય છે એનેા વિચાર કરીને પેાતાને આવશ્યક પ્રમાણ મળે છે કે નહિ એનેા નિર્ણય અવશ્ય કરે અને એ રીતે ખેારાકની યેાજના વિચારે.

પ્રજીવક "બી"

[૧]

રોગેાની દુનિયામાં પ્રજીવક "બી"નું ભારે મેાટું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે અને આજે તેા આ "બી" વર્ગનેા એક ખાસેા મજાનેા મેાટેા સમૂહ થઈ ગયેા છે. જેમાં "બી" ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭ અને ૧૨ એવા પ્રકારો છે. ઉપરાંત બીજાં પાંચેક નામેા નક્કી કરવામાં આવ્યાં છે. અદ્યતન રસાયનશાસ્ત્રની આ એક ભેટ છે.

આ "બી" તત્ત્વની શેાધ પાછળ એક મજાનેા નાનેા ઇતિહાસ પડ્યો છે. પૂર્વના દેશેામાં જ્યારથી ચેાખા છડીને એને સુંદર રીતે ચકચકીત પેાલીશ બનાવવાનેા યંત્રયુગ શરૂ થયેા ત્યારથી એક ચેાક્કસ પ્રકારના રોગની શરૂઆત થઈ છે. આ રોગને બેરીબેરી રોગ આજે કહેવામાં આવે છે. આ રોગમાં નસેા ને સાંધા જકડાઈ જાય છે. પક્ષઘાતનેા હુમલેા આવે છે. હૃદયની ગતિમાં અનિયમિતતા આવે છે અને સાથે શરીર ઉપર સેાજો દેખાય છે.

સને ૧૮૯૭માં આયજેકમાન નામના એક જેલ ડૉક્ટરે જેલના દરદીઓ જે પ્રકારનો ખોરાક લેતા હતા તે જ પ્રકારનો ખોરાક ખાતી કૂકડીઓને કેદીઓની જેમ પગે ચાલતાં લંગડાતી જોઈ ડૉ. આયજેકમાને આ કૂકડીને ચોખાની ઉપરની કુસકી જે સામાન્ય રીતે ફેંકી દેવામાં આવે છે તે ખાવા માટે આપી અને સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે કૂકડીનું લંગડાપણું સારું થતું દેખાયું. એમણે આવાં લક્ષણોવાળા કેદીઓને પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં આ કુસકી આપી અને એમને પણ ઠીક આરામ દેખાયો. માત્ર કુસકીમાં રહેલાં ગુણકારી તત્ત્વને વિટામિન "બી"નું નામ આપવામાં આવ્યું.

આજે આ "બી" સમૂહનો સારો એવો વિકાસ થયો છે અને દરેકમાં ચોક્કસ પ્રકારની ગુણશક્તિ જોવા મળે છે. પ્રજીવક બી–૧ની ખામીને કારણે ભૂખ મરી જાય છે. હૃદયનું સંકોચન નબળું પડે છે. ધબકારા મંદ પડે છે. જલદી થાક લાગે છે. આળસ, નિરુત્સાહીપણું વગેરે પેદા થાય છે. ચોખા, ઘઉં જેવા થૂલાવાળા ખોરાકો ને કઠોળનાં બાહ્ય પડો અને પલાળેલાં કઠોળ, ટમેટાં, સંતરાં, લીલાં પાંદડાંવાળી શાકભાજી, મોટાં ઇંડાં અને દૂધ તેમ જ મારમાઇટ જેવા પદાર્થોમાંથી આપણે આ બી–૧ મેળવી શકીએ છીએ. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં એને વિટામિન કહેવામાં આવે છે.

રોજિંદા જીવનમાં કેટલીક વખત આપણે એવા દરદીઓને જોઇએ છીએ કે જેને હોઠના છેડે ચીરા પડે છે. જીભ આવી જાય છે, જીભ ઉપર ચાંદાં પડે છે, નાકની બાજુની ચામડી જાડી અને ખરબચડી બને છે, આંખોમાં રતાશ વધે છે અને પરિણામે અજવાળામાં આંખો ઉઘાડવાનું તકલીફવાળું થાય છે. આ રોગોને પ્રજીવક બી–૨ની ખામીના રોગો ગણવામાં આવે છે. માણસે રોજિંદા જીવનમાં ૧॥ થી ૨ મિલિગ્રામ જેટલું પ્રજીવક બી–૧ લેવું જોઇએ. કુદરતી રીતે આપણને એ લીલી ભાજી, દૂધ, ઇંડાં અને માંસમાંથી સારા પ્રમાણમાં મળે છે.

"બી" તત્ત્વોની ખામીનો એવો જ એક મહત્ત્વનો રોગ ચામડી ઉપર ખરજવા જેવા ફેરફારો થતા હોય એવો જોવા મળે છે. આ

રોગમાં શરીર ઉપરની ચામડી જાડી, ખરબચડી અને કાળી થાય છે. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આ રોગ વિશેષ ઉગ્ર બને છે અને ચોમાસામાં શાંત થઈ જાય છે. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ અને અપચાને કારણે કેટલીક વખત સતત રીતે મોઢામાંથી આવતી ચીકાશ–મોળ જેવાં દરદો પણ જોવા મળે છે.

ચક્કર આવવા, માથાનો દુખાવો થવો, નસોમાં ઝણઝણાટ થાય, તેમ જ જ્ઞાનતંતુની નબળાઈના કારણે કેટલીક વખત ગાંડપણ જેવી સામાન્ય સ્થિતિ પણ આ તત્ત્વની ખામીને કારણે જોવા મળે છે.

આહારશાસ્ત્રમા પ્રોટીનવાળા ખોરાકમાંથી ટ્રીપ્ટોફેન નામનું એક એમીનો એસીડ દ્રવ્ય મહત્ત્વનુ ગણવામાં આવ્યું છે. પરંતુ જે પ્રજા વિશેષ પ્રમાણમાં પોલીશ ચોખા જેવો ખોરાક વિશેષ લે છે તેમને આ પ્રજીવકની સ્વાભાવિક રીતે જ ખામી જણાય છે. આથી જ પ્રોટીનનાં મહત્ત્વનાં તત્ત્વોની ખામીમાં આજે એક રોગ જેને અંગ્રેજી વિજ્ઞાન પેલેગ્રા કહે છે તે પેદા થતો જોવા મળે છે.

બી–૭ની ખામીના આ રોગો છે. આ તત્ત્વો મેળવવા માટે માણસે ખાસ જવ, બાજરી, હાથછડના ચોખા, થૂલી (આખા ઘઉંની), કઠોળ, મગફળી, તલ, હળદર, બદામ, કાજુ, આથો આવે તેવાં ઢોકળાં, થૂલાવાળા લોટના પાંઉ અને એવા જ આથાવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આજે દવાબજારમાં બી–૧૨ના સંયોજનનો રાફડો ફાટ્યો છે. એવી જ રીતે એમની સાથે જ જોવા મળતું ફોલીક એસીડ પણ આજે છૂટથી વાપરવામાં આવે છે. ખાસ કરીને લોહીની ખામીને કારણે પાંડુ જેવા રોગોમાં કે લાંબા વખતથી આંતરડાંની મંદાગ્નિને કારણે પેદા થતી પાંડુતા, અશક્તિ જેવી સ્થિતિમાં આજે બી–૧૨ ખૂબ જ મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. આ તત્ત્વોની ખામી પણ લીવર જેવાં માંસલ ખોરાક, પાચનની શક્તિ પેદા કરનારાં શાકભાજી, કેટલાંક ખાટાંમીઠાં ફળો, ફોતરાંવાળાં અનાજો, પલાળેલાં કઠોળ, અનાજ વગેરે દ્વારા આપણે પૂરી કરી શકીએ એવી પૂરી શક્યતા રહેલી છે.

ટૂંકમાં કહીએ તો આંતરડાંની કાર્યશક્તિ, ચામડીની દર્શનીય મુલાયમતા અને સાથે જ જ્ઞાનતંતુની સ્વાભાવિક સતેજતા નિયમિત અને વ્યવસ્થિત રાખવા માટે આ "બી" તત્ત્વોનો ઉપયોગ અનિવાર્ય રીતે મહત્ત્વનો બને છે. પલાળેલા મગને કોટા ફૂટે એટલે લઈ એમાંથી તાજો રસ નીચોવી લેવામાં આવે તો એથી આ તત્ત્વોની ખામીની પૂરણી થાય છે અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હિતકર બને છે.

પ્રજીવક "બી"

[૨]

આરોગ્યશાસ્ત્રમા માનવીનો ખોરાક શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે પાયાનું પોષણ છે. આજે જે પ્રકારના રાસાયણિક પોષક તત્ત્વો પ્રયોગશાળાઓમાં તૈયાર થવા માડયા છે, એ ભલે તાત્કાલિક પોષણ આપી શકતાં હોય, તોપણ જીવનભર આવાં રાસાયણિક તત્ત્વો ઉપર જીવી શકાતું નથી. આ માટે તો માણસે પોતાના રોજિંદા ખોરાકમા જ આવશ્યક પરિવર્તનો કરી લેવાં જોઈએ, અને પોતાની પ્રકૃતિ, પાચનશક્તિ અને ઋતુનો વિચાર કરીને એનું યોગ્ય પત્રક-તૈયાર કરવું જોઈએ.

રોગોની દુનિયામાં આવા ખોરાકનો વિચાર અને આચાર એ જ હિતકર બને છે, પરંતુ આજે ખોરાકનો વિચાર કરવાનું વલણ ભુલાતું જાય છે. સૌને યાદ હશે કે જૂના વખતમાં સારા પ્રસંગે આપણા સમાજમાં લાપરી કરવામાં આવતી કે કંસાર થતો. આજે તો એ ભુલાઈ ગયો છે, પણ આજે જે રીતે આપણા સમાજમાં માંદગીનું પ્રમાણ વધતું જાય છે એ રીતે ફરી પાછા આ ખોરાક તરફ વળ્યા સિવાય આરોગ્યનો પ્રશ્ન ઉકેલી શકાશે નહિ

આવા પ્રાચીન ખોરાકમા આજે થૂલીનો વિચાર કરવો જરૂરી છે. મારા દરદીઓને કહું છું કે એમ કરો : "થોડા દિવસ થૂલી અને બાફેલ શાક ઉપર રહો." ત્યારે તુરત જ મને પૂછવામાં આવે છે કે, "પણ વૈદરાજ, થૂલી વળી શું ? ઘઉંનો લોટ ચાળીને જે ઉપરનું થૂલું ફેંકી દઈએ છીએ એ રાંધીને ખાવાનું કહો છો ? એ

તો કેમ ખવાય ? ભાવે પણ નહિ.” આપણા સમાજમાં થૂલી એટલે થૂલું એવો ખ્યાલ છે અને આથી જ એના તરફ સૂગ કેળવવામાં આવી છે. આવી રીતે થૂલી અને થૂલું એ બંને વસ્તુ એક જ હોવા છતાં ય એમાં ભિન્નતા રહી છે. એકમાં કેવળ ઉપરનું રેસાવાળું ફોતરું જ હોય છે, જ્યારે બીજામાં તો ઘઉંનાં તમામ પોષક તત્ત્વો સચવાઈ રહ્યાં હોય તેવા ટુકડા છે. કેવળ થૂલું ન ભાવે કે ન ફાવે તે બની શકે, પણ થૂલી તો હોંશે હોંશે ખાઈ શકાય છે.

ઘઉંને સાફ કરીને એને ભરડી લેવા. એક ઘઉંના દાણાના ત્રણથી ચાર કટકા થાય એટલા જાડા ભરડવા જોઈએ. આ કટકાને રાંધતી વખતે એમાં થોડું તલનું તેલ નાખી મોણ દઈ એમાં મેળવી દેવું. અને પછી જેમ આપણે ખીચડી રાંધીએ છીએ તેમ તપેલીમાં બરાબર પાણી ઊકળે ત્યારે એ ફાડા નાખી દેવા. વધારેમાં વધારે ૧૦થી ૧૫ મિનિટમાં એ બફાઈને ચડી જશે. આ થૂલી કોઈ પણ બીજા ખોરાક સાથે ખાઈ શકાય છે. એને રાંધતી વખતે એટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ કે એમાં ઝીણો લોટ ભળેલો હોય તો એ જાડા આંકથી ચાળીને કાઢી નાખવો જોઈએ કે જેથી રાંધતી વખતે ઝીણા લોટના કારણે રંધાયેલી થૂલી ચીકણી બની ન જાય.

ઘઉં અને ચોખાનો જે લોકો પોતાના ખોરાકમાં ઉપયોગ કરે છે તે લોકોના બે જનને સંપૂર્ણ ખોરાક ગણવામાં આવે છે. અલબત્ત, એમાં દાળ અને શાક તો ગણવાં જ રહ્યાં. આપણા સમાજમાં પંજાબી જેવા ઉત્તર ભારતીય લોકો વિશેષ ઘઉં ખાય છે; જ્યારે દક્ષિણ ભારતીય લોકો કેવળ ભાત ખાય છે. ઘઉં અને ભાતનું સંમિશ્રણ કેવળ ગુજરાતી સમાજના ખોરાકમાં થયું છે. પરંતુ આ સર્વશ્રેષ્ઠ ખોરાકને આપણે ગુજરાતી લોકોએ વિકૃત બનાવી દીધો છે. ચોખા પોલીશ કરેલા, સાફ, ચમકતા, ઝીણા જોઈએ અને ઘઉંમાંથી ખૂબ જ બારીક–ઝીણા આંકે ચાળીને જે લોટ થાય એની જ રોટલી, ભાખરી–થેપલાં કે ઢેબરાં બનાવવામાં આવે છે. ખોરાકની બે સર્વશ્રેષ્ઠ ચીજોનો આમ ઉપયોગ થાય છે. આ ઉપયોગને પરિણામે ઘઉંનાં સર્વોત્તમ તત્ત્વો

પ્રજીવક "બી"થી જ વંચિત રહીએ છીએ અને પરિણામે ખોરાકમાંથી જે પોષક તત્ત્વો મળે છે તેનું પાચન કરવા માટેની આંતરડાંની, લીવરની અને હોજરીની શક્તિ મંદ પડી જાય છે.

રોગોની દુનિયામાં આજે જે અનેક ઔષધોનો પ્રચાર વધ્યો છે તેમાં સૌથી વિશેષ પ્રચાર વિટામિન "બી"નો અને તેથીય આગળ જઈએ તો બી–૧, બી–૨, બી–૧૨, અને એથીય વધારે સત્વશક્તિ ધરાવતી દવાઓ વાપરવામાં આવે છે "બી" સમૂહનાં ઔષધો એ જ જાણે આજનું સર્વરોગહર ઔષધ બની ગયું છે

થોડા વખત પહેલાં મુંબઈમાં ભરાયેલા એક પ્રદર્શનમાં મુંબઈની એક દવા બનાવતી ફાર્મસીએ ઘઉંનો ઔષધીય ખોરાક બનાવીને સુંદર બાટલી અને સારા પેકિંગમાં વિટામિન "બી"ના ઉત્તમ ખોરાક તરીકે પ્રચાર કરેલો અને આપણી પ્રજાએ એનો સ્વીકાર કરેલો આમ, એક તરફથી ઘઉંના સમગ્ર અંગનો એક ઔષધિ તરીકે પ્રચાર કરવામાં આવે છે ત્યારે બીજી તરફ એ જ તત્ત્વો આપણે ફેંકી દઈએ છીએ અને માંદગીને નોતરીએ છીએ.

પ્રજીવક "બી" તત્ત્વ, શરીરસવર્ધન માટે અતિશય જરૂરનું છે સૌથી પહેલાં એના ઉપયોગથી મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓને બળ મળે છે અને એ માનવીના મનોવ્યાપારને તંદુરસ્ત રાખે છે.

એમાંથી હૃદય, લીવર અને બીજા પાચક અવયવોને બળ મળે છે, અને ઝેરોનો સગ્રહ કરનારાં અવયવો–કિડની, લીવર, આંતરડાં સાફ રહી લોહીની તાકાત વધારે છે.

માનવશરીરની બાહ્ય અને આંતરિક માંસપેશીઓને એનાથી બળ મળે છે અને પરિણામે શરીરરચના–બધારણ દર્શનીય રીતે સુંદર બને છે–સુદૃઢ લાગે છે.

ભૂખની ઇચ્છાની લાગણીને પ્રગટ કરવાનું અને સાથે જ ખાધેલા ખોરાકને પાચન કરવાનું કાર્ય પણ આ પ્રજીવક "બી"ના સમૂહવર્ગથી જ પેદા થાય છે

જે લોકોને વિશાળ રોગ સમુદાયનો પરિચય છે ને સાથે જ ઔષધીય જ્ઞાન ધરાવતા હોય છે તે લોકો કહેશે કે આજના લકવા, કબજિયાત, ગૅસ, બ્લડપ્રેશર અને અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓની અનિયમિત સ્થિતિમાં સૌથી વિશેષ પ્રમાણમાં આજે પ્રજીવક "બી"જ વાપરવામાં આવે છે. લકવા અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈની તો એ રામબાણ દવા ગણાય છે. 'ડાયેટ એન્ડ ડાયેટ રીફોર્મ્સ' નામના પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ સંપાદિત કરેલા એક લઘુગ્રંથમાં પ્રજીવક "બી"ની નોંધ આપતાં કહેવામાં આવ્યુ છે કે આ તત્ત્વની ખામીને કારણે આંતરડાં-હોજરીનું અજીર્ણ થાય છે, કબજિયાત વધે છે, વજન અને જીવન-શક્તિ ઘટે છે અને શરીરનુ આવશ્યક ઉષ્ણતામાન પણ ઓછું થાય છે. માંસગ્રંથિઓના સમૂહનો પક્ષાઘાત, જીવનસત્વ આપનારી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિમાં થાઇરોઈડ, એડ્રેનલીન, લીવર અને પેન્ક્રિયાસનાં નાનાંમોટાં દરદો પ્રગટે છે.

માણસને ધીમે ધીમે જીર્ણશીર્ણ બનાવી નાખનારાં આ બધાં દરદો છે. આવાં દરદોમાં એક પથ્ય ખોરાક તરીકે અને સાથે જ ઔષધીય જીવનશક્તિ મેળવવા માટે ઘઉં ખૂબ જ ઉપયોગી ઔષધ બની શકે એવું છે. એમાં રહેલું સૌથી વિશેષ પ્રમાણ પ્રજીવક "બી" આ દરદોને થતાં અટકાવે છે, અને દરદોને દૂર કરવામાં બળ પૂરે છે.

ખોરાકશાસ્ત્રના સર્વમાન્ય પંડિત મેક કેરીસને એમના "ફૂડ" નામના ગ્રંથમાં ઘઉંનાં સમગ્ર અંગો આવી જતાં હોય તેવા ખોરાકનું પૃથક્કરણ નીચે પ્રમાણે આપ્યું છે :

પ્રોટીન	૩.૯૦
ચરબી	૦.૪૫
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ	૨૦.૩૫
શક્તિ (કૅલેરી)	૧.૨
પ્રજીવક એ	+
પ્રજીવક બી	+ + વિશેષ
પ્રજીવક સી	૦ નહિવત્
પ્રજીવક ડી	— નથી

આપણો સમાજ કેટલીક વખત સીદીભાઈના ડાબા કાન જેવો વ્યવહાર કરે છે ઘઉંના પોષક–વિટામિનવાળા તત્ત્વો ફેંકી દઈને એના ખૂબ જ બારીક મેંદા જેવા લોટમાથી આજે પાઉં બનાવવામા આવે છે અને એ ફેંકી દીધેલા તત્ત્વો મેળવવા માટે ગસાયણિક રીતે તૈયાર કરેલા યીસ્ટ અને "બી" તત્ત્વો ઉપરથી ઉમેરે છે ઉત્તમ ખોરાકને ધૂળ કરીને ખાવાની આ એક વિકૃત રીત છે

આમ બધી જ રીતે વિચારણા કરતાં જો થોડી પણ ચીવટ રાખીને અને ગમા–અણગમાનો કેવળ માનસિક પૂર્વગ્રહ છોડીને ઘઉંનો થૂલીના સ્વરૂપમા, રોજિંદા ખોરાક માટે ઉપયોગ કરવામા આવશે તો અનેક રીતે ફળદાયી નીવડશે એના સેવનથી જીવનશક્તિ મળશે

પ્રજીવક "સી"

માનવઆરોગ્યની દૃષ્ટિએ જે પ્રકારના ખોરાકનુ આયોજન કરવામા આવ્યું છે, તેમાં વિટામિનોનુ ભારે મોટુ મહત્ત્વ સ્વીકારાયુ છે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ખોરાક બે પ્રકારનો લેવાતો હોય છે એક ખોરાક માનવશરીરને વૃદ્ધિ આપે તેવો હોય છે અને બીજો ખોરાક માનવશરીરની પ્રતિકારશક્તિ વધારનારો લેવામા આવે છે

સામાન્ય રીતે પ્રતિકારશક્તિ વધારવામા જ્ઞાનતંત્રને બળ આપે, લોહીનુ બંધારણ શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક રાખે અને ચયાપચયને પરિણામે ખોરાકમાથી જે ઝેરો જુદા પડે તેને બહાર ફેંકવાનુ કાર્ય કરે એમ ત્રિવિધ પ્રક્રિયા આ ખોરાકથી થતી હોય છે જુદા જુદા પ્રજીવકોની માનવશરીર ઉપર જુદી જુદી અસર સ્વીકાર્ય છે પ્રજીવક 'સી" લોહીના શુદ્ધીકરણમા અને તેના બંધારણમા મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે આ વિટામિન 'સી"ની શોધ ભારે આકસ્મિક અને આપત્તિના સમયમા થઈ હતી દરિયાની મુસાફરી કરનારા નાગરિકોને જે પ્રકારનો ખોરાક આપવામા આવતો હતો, તેમા પોષણની દૃષ્ટિએ ખોરાક અપાતો હતો, પરંતુ રક્તધાતુને બળ આપે અને ધાતુગત પ્રતિકારશક્તિ

વધારે તેવા ખોરાકની ખામી હતી. એને પરિણામે આ નાવિકોમાંના મોટાભાગનાને દાંતના પેઢામાંથી લોહી આવતું હતું. ખૂબ જ ન સમજાય તેવી સ્નાયુગત કળતર થતી હતી, અને શરીરના સ્નાયુઓ અને દાંતના પેઢા જાણે ઢીલા, નબળા અને કડકાઈ વગરના બનતા જતા હોય તેવી ફરિયાદ પેદા થઈ હતી.

૧૯૨૮માં આ વિટામિન "સી"ની માનવશરીરમાં રહેલી અતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ દ્વારા શોધ કરવામાં આવી અને આ પ્રકારનું વિટામિન "સી" આપણા ખોરાકમાંથી મળી રહે, તે સંબધમાં જાગ્રત પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યા.

લોહીના બંધારણ સાથે સંબધ ધરાવતું આ પ્રજીવક "સી" એક પ્રકારનું અમ્લતત્ત્વ છે. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં તેને એસ્કોર્બિક એસિડ કહેવામાં આવે છે. આ અમ્લત્વ પાણીમાં ઓગળી જાય તેવું હોય છે, અને થોડી પણ વધારે ગરમી લાગતાં તેનો નાશ પણ થઈ જાય છે.

વિટામિન "સી" માનવશરીરમાં ઓછું થાય ત્યારે વજન ઘટે છે. શરીરમાં ન સમજાય તેવો થાક અને કળતર લાગ્યા કરે છે. હૃદયના ધબકારા ઝડપી બને છે. સામાન્ય રીતે એક મિનિટમાં ૭૨ થી ૭૫ ધબકારા થવાને બદલે ૯૦ થી ૧૦૦, કે એથી પણ ઉપર થવા માંડે છે. શ્વાસ અધૂરો લેવાય છે અને સતત શ્વાસોશ્વાસ લેવામાં ભાર લાગે છે. લોહીમાંથી લાલ રજકણો ઓછાં થવા માંડે છે અને પરિણામે દર્દી કાળો, પીળો, સફેદ થતો જાય છે. આ વિટામિન "સી"ની ખામીને કારણે એક સ્થિતિ એવી આવે છે કે કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી રક્તસ્રાવ થાય છે—નાક વાટે, કેટલીક વખત ઝાડા વાટે કે પેશાબ વાટે તો કેટલીક વખત આર્તવજન્ય સ્રાવમાં લાંબા વખત સુધી રક્તસ્રાવ ચાલુ રહે છે.

વિટામિન "સી"ની ખામીને લીધે લોહીમાં પ્રાણવાયુ સંગ્રહવાની શક્તિ ઘટે છે અને પરિણામે ઓકસી હેમોગ્લોબીનનું જે સ્વસ્થ

પ્રમાણ લોહીમાં ટકી રહેવું જોઈએ તેમાં વિષમતા આવે છે. કયારેક દર્દી મુઝાયેલો, થાકેલો, બેચેની અનુભવતો અને વધારે પ્રાણવાયુ લેવા માટે ઝંખના કરતો જોવા મળે છે.

આ વિટામિનની એક એવી જ બીજી અસર એ છે કે દાંતનું બંધારણ ક્ષીણ થાય છે અને એ જલદી બટકીને ભાંગી જાય, તૂટી જાય, ખરબચડા થઈ જાય, ઘાટઘૂટ વગરના થાય, તેની સ્થિતિ પણ પેદા થતી હોય છે. દાંતની સાથે જ એક વિશેષ રોગ દાંતના પેઢામાં રસી થવાનો થાય છે, જેને અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં પાયોરિયા કહે છે. આ રોગ સ્કર્વી તરીકે ઓળખાય છે.

માનવ-આરોગ્ય માટે આ વિટામિન મેળવવા માટે જુદા જુદા કેટલાક ખોરાક નક્કી કરવામાં આવ્યા છે. આ ખોરાકમાં આંબળાં, જમરૂખ, લીંબુ, મુસંબી, સતરાં, પાઈનેપલ, કેરી, લીચી, મરચાં, કોબીજ, લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી વગેરે છે. આંતરરાષ્ટ્રીય રીતે વિટામિન "સી" જેમાં મળે છે તેની એક નોંધ નેશનલ બુક ટ્રસ્ટ પ્રકાશિત 'યુ એન્ડ યોર હેલ્થ'માં પાન નંબર ૪૭ ઉપર પ્રગટ કરવામાં આવી છે તે આ પ્રમાણે છે :

, લીલાં પાનવાળી ભાજી અને ફળોમાં—સો ગ્રામમાંથી

	મિલિગ્રામ		મિલિગ્રામ
ધાવાની ભાજી	૩૨	કોબી-ફ્લાવર	૫૬
બીજ	૧૨૪	ગુવાર	૪૭
થમીર	૧૩૫	સરગવો	૧૨૦
થી	૫૪	નોલકોલ	'૮૫
દીનો	૨૭	જમરૂખ	૨૧૨
લખ	૨૮	મુસંબી	૫૦
ટિરૂટ	૮૮	પોપૈયો	૫૭

ઉપરના ખોરાકમાં જે પ્રમાણ નક્કી થયું છે તેના કરતા બાર-ગણુ વિટામિન "સી"નુ પ્રમાણ આમળામાથી આપણને મળે છે.

પ્રાતઃસ્મરણીય મહાત્મા ગાંધીજીએ "ખોરાક અને ખોરાકના સુધારા" (Diet and Diet-Reforms) નામનાં લઘુગ્રંથમાં પાના નં. ૧૫૭ ઉપર જે નોંધ આપી છે તેનો કેટલોક ભાગ અહીં રજૂ કરવાનું મન થાય છે.

આંબળાં આપણા દેશમાં મોટા પ્રમાણમાં થાય છે લીલાં આંબળાંમાં સંતરાં કે બીજાં ફળોના પ્રમાણમાં અનેકગણું વધારે (Nearly 30 times as much vitamin 'C' as orange-juice) વિટામિન "સી" મળે છે. આબળાંની એક વિશેષ વિશેષતા એ છે કે બીજા તમામ ખોરાકમાનુ વિટામિન "સી" સહેજ પણ ગરમી લાગતાં નાશ પામે છે. જ્યારે આંબળામા રહેલું વિટામિન "સી" બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં બળે છે અને આથી જ ભારતીય આયુર્વેદમાં આબળાની જુદી જુદી બનાવટોની પ્રશંસા અને તેની ઉપયોગિતા સ્વીકારાઈ છે. જેમાં આંબળા આવતાં હોય તેવાં ઔષધમાં ચ્યવનપ્રાશાવલેહ, ત્રિફળાં, રસાયનચૂર્ણ, જેવાં ઔષધોની ભારે મોટી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. વિટામિન "સી"નું આ અવતારકૃત્ય છે. આપણા ખોરાકમાં એનું આવશ્યક પ્રમાણ મળી રહે તે માટે સૌ કોઈએ પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

પ્રજીવક "ડી"

રોગોની દુનિયામાં આજે જે કેટલાક ઔષધીય ખોરાકનો મોટો વપરાશ વધ્યો છે એમાં પ્રજીવક "ડી" અથવા "કેલશ્યમ"-ચૂનાનું પ્રમાણ ખૂબ જ ગોટું જોવા મળે છે. જ્યાં અને ત્યાં આજે એમ કહેવામાં આવે છે કે તમારા શરીરમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો ખૂટે છે, એ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. જો એમ કરવામાં નહિ આવે તો ચોક્કસ રોગો પેદા થવાનો સંભવ રહેશે.

સૌથી પહેલાં એ જાણી લેવું જોઈએ કે, ચૂનો માનવશરીરમાં શું કાર્ય કરે છે. ચૂનો એક એવું રસાયન દ્રવ્ય છે કે જેને સુધાંશુ-

તત્ત્વ કહેવામાં આવે છે. લોહીના બંધારણ સાથે અને એ લોહી દ્વારા બંધાનારી શરીરરચના સાથે એને ખૂબ જ ઘનિષ્ઠ સબંધ છે. ખાસ કરીને ચૂનો એક એવું દ્રવ્ય છે કે જેના સયોગથી હાડકાં, દાંત, સ્નાયુઓ અને હૃદય જેવા અંગોના તંદુરસ્ત કાર્ય માટે એની અનિવાર્ય જરૂર સ્વીકારાઈ છે. લોહીને પ્રવાહી થતું અટકાવવા માટે અથવા બીજી રીતે કહીએ તો લોહીને જામવા માટે એને અત્યંત આવશ્યક ગણવામાં આવે છે. આપણે કેટલીક વખત જોઈએ છીએ કે કેટલાકને કોઈ ઘા વાગે ત્યારે પુષ્કળ પ્રમાણમાં લોહી વહી જાય છે. આવા પ્રસગે જો એના લોહીમાં પૂરતા, પ્રમાણમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો હોય તો પ્રજીવક "સી"ની મદદથી કોલજિન નામનો એક પદાર્થ બને છે કે જેનું મહત્ત્વનુ કાર્ય શરીરનાં જુદાં જુદાં કાર્યોને સાંધવાનું છે. માનવશરીરમાં જો પ્રજીવક "ડી" (ચૂનાનાં તત્ત્વો) પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો આ "સી"નું કાર્ય પણ સ્થગિત થઈ જાય છે અને પરિણામે શરીરરચનાના બધારણમાં વિષમતા આવે છે.

પ્રજીવક "ડી" એ સ્નેહદ્રવ્ય પદાર્થ છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ એક વસ્તુ સ્પષ્ટ થાય છે કે ચૂનાનાં તત્ત્વો પચાવવા માટે એની સાથે આવશ્યક પ્રમાણમાં સ્નિગ્ધદ્રવ્યો લેવાં જોઈએ, અને આ સ્નિગ્ધદ્રવ્યો પણ પ્રવાહી સ્થિતિમાં રહીને પચે તે માટે કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપમાં એને ગરમી આપવી જોઈએ ગરમી વિના સ્નેહદ્રવ્યો પૂરી રીતે પચી શકતાં નથી અને પરિણામે એમાથી પૂરી શક્તિ મળી શકતી નથી.

પ્રજીવક "ડી"નું સશોધન સૌથી પહેલાં ૧૯૨૨માં થયું. મેક કેરીસને કોડલીવર ઓઈલમાં એક એવુ દ્રવ્ય શોધ્યું કે જે ગરમીમાં નાશ પામતું નથી. આ તત્ત્વને પ્રજીવક "ડી" એવું નામ આપ્યું.

એવો જ એક સશોધનનો ચમત્કાર ૧૯૨૦માં પણ જોવા મળ્યો. જેમાં નીલાતીત કિરણો(અલ્ટ્રા વાયોલેટ)થી હાડકાને શક્તિ મળે છે, એથી રોગ દૂર કરી શકાય છે, એવું જોવા મળ્યું. માત્ર નીલાતીત કિરણોથી હાડકાંના રોગોમાં કઈ રીતે આરામ મળે છે એ એક

પ્રાતઃસ્મરણીય મહાત્મા ગાંધીજીએ " ખોરાક અને ખોરાકના સુધારા " (Diet and Diet-Reforms) નામના લઘુગ્રંથમાં પાના નં. ૧૫૭ ઉપર જે નોંધ આપી છે તેનો કેટલોક ભાગ અહીં રજૂ કરવાનું મન થાય છે.

આંબળાં આપણા દેશમાં મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. લીલાં આંબળાંમાં સંતરાં કે બીજાં ફળોના પ્રમાણમાં અનેકગણું વધારે (Nearly 30 times as much vitamin 'C' as orange-juice) વિટામિન "સી" મળે છે. આંબળાંની એક વિશેષ વિશેષતા એ છે કે બીજા તમામ ખોરાકમાનું વિટામિન "સી" સહેજ પણ ગરમી લાગતાં નાશ પામે છે. જ્યારે આંબળાંમાં રહેલું વિટામિન "સી" બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં બળે છે. અને આથી જ ભારતીય આયુર્વેદમાં આંબળાંની જુદી જુદી બનાવટોની પ્રશંસા અને તેની ઉપયોગિતા સ્વીકારાઈ છે. જેમાં આંબળાં આવતાં હોય તેવાં ઔષધમાં ચ્યવનપ્રાશાવલેહ, ત્રિફળાં, રસાયનચૂર્ણ, જેવાં ઔષધોની ભારે મોટી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. વિટામિન "સી"નું આ અવતારકૃત્ય છે. આપણા ખોરાકમાં એનું આવશ્યક પ્રમાણ મળી રહે તે માટે સૌ કોઈએ પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

પ્રજીવક "ડી"

રોગોની દુનિયામાં આજે જે કેટલાક ઔષધીય ખોરાકનો મોટો વપરાશ વધ્યો છે એમાં પ્રજીવક "ડી" અથવા "કેલશ્યમ"–ચૂનાનું પ્રમાણ ખૂબ જ મોટું જોવા મળે છે. જ્યાં અને ત્યાં આજે એમ કહેવામાં આવે છે કે તમારા શરીરમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો ખૂટે છે, એ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. જો એમ કરવામાં નહિ આવે તો ચોક્કસ રોગો પેદા થવાનો સંભવ રહેશે.

સૌથી પહેલાં એ જાણી લેવું જોઈએ કે, ચૂનો માનવશરીરમાં શું કાર્ય કરે છે. ચૂનો એક એવું રસાયન દ્રવ્ય છે કે જેને સુધાંશુ-

તત્ત્વ કહેવામા આવે છે લોહીના બધારણ સાથે અને એ લોહી દ્વારા બધાનારી શરીરરચના સાથે એને પૂર્ણ જ ઘનિષ્ઠ સબધ છે ખાસ કરીને ચૂનો એક એવુ દ્રવ્ય છે કે જેના સયોગથી હાડકા, દાત, સ્નાયુઓ અને હૃદય જેવા અગોના તદુરસ્ત કાર્ય માટે એની અનિવાર્ય જરૂર સ્વીકારાઈ છે લોહીને પ્રવાહી થતુ અટકાવવા માટે અથવા બીજી રીતે કહીએ તો લોહીને જામવા માટે એને અત્યત આવશ્યક ગણવામા આવે છે આપણે કેટલીક વખત જોઈએ છીએ કે કેટલાકને કોઈ ઘા વાગે ત્યારે પુષ્કળ પ્રમાણમા લોહી વહી જાય છે આવા પ્રસગે જો એના લોહીમા પૂરતા, પ્રમાણમા ચૂનાના તત્ત્વો હોય તો પ્રજીવક "બી' ની મદદથી કોલજિન નામનો એક પદાર્થ બને છે કે જેનુ મહત્ત્વનુ કાર્ય શરીરના જુદા જુદા કાર્યોને સાધવાનુ છે માનવશરીરમા જો પ્રજીવક 'ડી" (ચૂનાના તત્ત્વો) પૂરતા પ્રમાણમા ન હોય તો આ "સી"નુ કાર્ય પણ સ્થગિત થઈ જાય છે અને પરિણામે શરીર-રચનાના બધારણમા વિષમતા આવે છે

પ્રજીવક "ડી" એ સ્નેહદ્રવ્ય પદાર્થ છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ એક વસ્તુ સ્પષ્ટ થાય છે કે ચૂનાના તત્ત્વો પચાવવા માટે એની સાથે આવશ્યક પ્રમાણમા સ્નિગ્ધદ્રવ્યો લેવા જોઈએ, અને આ સ્નિગ્ધ દ્રવ્યો પણ પ્રવાહી સ્થિતિમા રહીને પચે તે માટે કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપમા એને ગરમી આપવી જોઈએ ગરમી વિના સ્નેહદ્રવ્યો પૂરી રીતે પચી શકતા નથી અને પરિણામે એમાથી પૂરી શક્તિ મળી શકતી નથી

પ્રજીવક "ડી"નુ સશોધન સૌથી પહેલા ૧૯૨૨મા થયુ મેક કૉલિસને કોડલીવર ઑઈલમા એક એવુ દ્રવ્ય શોધ્યુ કે જે ગરમીમા નાશ પામતુ નથી આ તત્ત્વને પ્રજીવક "ડી" એવુ નામ આપ્યુ.

એવો જ એક સશોધનનો ચમત્કાર ૧૯૨૦મા પણ જોવા મળ્યો જેમા નીલાતીત કિરણો (અલ્ટ્રા વાયોલેટ)થી હાડકાને શક્તિ મળે છે, એથી રોગ દૂર કરી શકાય છે, એવુ જોવા મળ્યુ માત્ર નીલાતીત કિરણોથી હાડકાના રોગોમા કઈ રીતે આરામ મળે છે એ એક

સંશોધનની દૃષ્ટિએ મહત્ત્વનો વિષય બન્યો અને અંતે એ નક્કી થયું કે માણસ રોજિંદા જીવનમાં જે ચૂનાનાં તત્ત્વો લે છે તેનાથી ચામડી નીચે જે એર ગેસ્ટરોલ નામનું સ્નિગ્ધ દ્રવ્ય છે તેની ઉપર જ્યારે નીલાતીત કિરણો પડે છે ત્યારે આ ચૂનાના તત્ત્વો અને એર ગેસ્ટરોલ નામનું સ્નેહદ્રવ્ય પ્રજીવક "ડી"માં પરિવર્તન પામે છે અને પરિણામે નીલાતીત કિરણોથી રોગમુક્તિ મળે છે. આમ ફોસ્ફેટ અને ચૂનાનાં તત્ત્વોને જીવનશક્તિમા પરિવર્તન કરવાનું કાર્ય સ્નેહ અને ગરમી દ્વારા થાય છે.

માનવજીવનમાં ચૂનો હાડકા, દાંત, સ્નાયુ અને રક્તગ્રંથિને બળ આપે છે એ હકીકતનો સ્વીકાર કરીએ, ત્યારે જ્યાં જ્યાં આ અવયવોને ઘસારો લાગે ત્યાં ત્યા એનું પ્રમાણ વધારવુ જોઈએ. સામાન્ય રીતે ચૂનાનાં તત્ત્વોની ખામી વધે તેવા સંયેગોમાં પ્રસૂતાવસ્થા સૌથી મહત્ત્વની સ્થિતિ છે. આમાં સ્ત્રીએ પોતાનું બંધારણ ટકાવી રાખવુ, ગર્ભસ્થ બાળકને સ્વતંત્ર શરીરરચના અને બંધારણ આપવું અને સાથે જ એ બાળકના જન્મ પછી એના પોષણ માટે આવશ્યક–પોષક ખોરાકનો સગ્રહ કરવો—આ સયેગોમાં સગર્ભાવસ્થામાં મોટા પ્રમાણમાં પ્રજીવક "ડી"નાં તત્ત્વો મળવાં જોઈએ. જે માતા એનો પૂરતો ઉપયોગ કરતી નથી તે પોતાની જાતને અને ગર્ભસ્થ બાળકને હાનિ કરે છે.

અસ્થિ-બધારણની દૃષ્ટિએ નાનાં બાળકોને આ દ્રવ્યોની જરૂર સૌથી વિશેષ સ્વીકારવામા આવી છે. અને તેમાંય કન્યાઓને કે જેને ભવિષ્યમાં માતા થવાનું છે તેને તો પૂરતા પ્રમાણમાં આ પદાર્થો મળવા જોઈએ. જો એ ન મળે તો હાડકાંનું બંધારણ અનિયમિત થાય છે. જેને અગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં ઓસ્ટીઓ મેલેશિયા કહેવામાં આવે છે. આમાં ખાસ કરીને કટિપ્રદેશનાં હાડકાંનું બંધારણ નબળું, અનિયમિત બને છે અને પરિણામે આવી કન્યાઓને માતૃત્વનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે સ્વાભાવિક પ્રસૂતિ થવાને બદલે પેટ ચીરીને બાળકને બહાર કાઢવું પડે છે. આ સ્થિતિ નિવારવા માટે આપણી કન્યાઓને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રજીવક "ડી" આપવું જોઈએ.

આપણે જોયું છે કે, માનવશરીરમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો તો હોય છે જ અને છતાંય એની ગુણશક્તિ મળતી નથી. એનું કારણ એ છે કે, એ તત્ત્વોનું પ્રજીવક "ડી"માં પરિવર્તન થયું હોતું નથી. આવું પરિવર્તન કરવા માટે સ્નેહ અને ગરમી જોઈએ. કુદરત આવી સ્નેહ–ગરમી કશા પણ ખર્ચ વગર તેલમાલિશ અને સૂર્યસ્નાન દ્વારા આપે છે. પરંતુ આવું વિનામૂલ્ય પ્રજીક "ડી" આપણો સમાજ લેવાનો વિચાર સુધ્ધાં કરતો નથી. સરકારિતાથી એ કાંઈક દૂર લાગે છે. અને પરિણામે એ તત્ત્વની ખામી આજે રાસાયણિક સિન્થેટિક્સ દ્વારા પૂરવામાં આવે છે.

પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ આ "ડી" તત્ત્વની ખામી પૂરવા માટે એક સુંદર નોંધ એમના પુસ્તક "ખોરાક અને ખોરાકના સુધારા"માં સંગ્રહી છે. એનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે: પ્રજીવકો એ શરીરસંવર્ધન કરનારાં ઔષધો છે, પરંતુ એની વિશેષ માત્રા કેટલાય પ્રાણીઓમાં ઝેરી અસર કરનારી નીવડે છે એવો અનુભવ થયો છે. પ્રયોગોને અંતે એવું જાણવા મળે છે કે, પ્રજીવક "ડી"નો વિશેષ ઉપયોગ ઉંદર, ગીનીપિગ્સ, સસલાં, બિલાડી, કૂતરાઓ માટે મૃત્યુકારી નીવડ્યો છે. જોકે, માણસમાં આ પ્રજીવકના વિશેષ ઉપયોગ વખતે એ પચાવવાની શક્તિ છે. તોપણ નાનાં બાળકો માટે એનો વિશેષ ઉપયોગ મૃત્યુકારક છે, એવા અહેવાલો પણ મળ્યા છે. એના વિશેષ સેવનથી સૌથી પહેલાં મંદાગ્નિ ને ભૂખ ન લાગે તેવાં ચિહ્નો સાથે વજન ઓછું થતું જાય છે, તો કેટલીક વખત ઝાડા થાય છે

આહારશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે, "ડી" તત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાથી ધમની અને શિરા તથા શુદ્ધ અને અશુદ્ધ લોહીનું વહન કરનારી રક્તવાહિનીઓમાં ચૂનાનો જમાવ વધે છે અને પરિણામે રક્તાભિસરણની ક્રિયાનું રુંધન થાય છે. એવી જ રીતે વિશેષ કેલ્શ્યમ લેવાથી પેશાબની પ્રવૃત્તિમાં પણ રુકાવટ થાય છે અને જે લોકોને પથરી કે કોઈ પેશાબના ક્ષારજન્ય રોગો હોય એમને તો એ લેવાની મનાઈ જ કરવામાં આવે છે, કારણકે આ તત્ત્વથી પેશાબ દ્વારા જે

ત્રેરો બહાર કે કાંઈ જવા જોઈએ તે બહાર જઈ શકતાં નથી. પરિણામે તે લોહીમાં ભળે છે અને રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે. આથી જ એવો એક સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે, જ્યા પૂરતા પ્રમાણમા સૂર્યનો તાપ મળી શકતો હોય તેવા દેશોમા રાસાયણિક પ્રજીવકો લેવાની જરૂર નથી. આજના વિજ્ઞાને ખૂબ જ શ્રમ પડી ભલે પ્રજીવકોની ભલામણ કરી હોય અને એમાના બધા ચમત્કારિક અસર કરનારા પણ ભલે ગણાતા હોય, તોપણ આજે જે રીતે ઔષધીય બજારમા આ દ્રવ્યોનો રાફડો ફાટચો છે તેથી તો કોઈ જ વિશેષ ફાયદો થવાનો નથી આથી આ કૃત્રિમ પ્રજીવકોની મર્યાદાઓ સ્વીકારીને જ એનો વિચાર કરવો જોઈએ ગરીબમા ગરીબ માનવીને પ્રજીવક "ડી" પૂરતા પ્રમાણમા મળી રહે તેની પૂરી શક્યતા કુદરતમા રહી છે ડૉ પી સી ઘોષના આ શબ્દો આજના પ્રજીવકોની સામે લાલબત્તી જેવા છે

સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનમાં મનુષ્યને ૪૦૦ થી ૮૦૦ યુનિટ વિટામિન "ડી" મળી રહેવુ જોઈએ તડકાવાળા દેશોમાં આ તત્ત્વ ઉપરના પ્રમાણ કરતા પણ ઓછુ જોઈએ જ્યારે અંધારામા રહેનારા, સૂર્યનો તાપ ન મળે તેવાં ઘરોમાં રહેનારા કે પડદો પાળનારા અને જ્યા સૂર્યનો તાપ દુર્લભ જ હોય તેવા ઉત્તર-દક્ષિણ ધ્રુવ જેવા ઠડા પ્રદેશોમા પણ આ તત્ત્વ વિશેષ જોઈએ

પ્રજીવક "ડી" તત્ત્વ મેળવવા માટે દૂધ, કોડલીવર ઓઇલ, હેલીબટ લીવર ઓઇલ, ઈંડા, માખણ, લીલા પાદડાવાળા શાકભાજી, કમોળ, ધાન્ય, સસ્તા ઋતુજન્ય ફળો અને સૂર્યસ્નાનનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. માલિશ અનેક સૂર્યસ્નાન એક રીતે હિતકર બને છે.

પ્રજીવક "ઈ"

પ્રજીવકોની દુનિયામા સામાન્ય રીતે એ બી સી ડી એ ચાર પ્રકારના પ્રજીવકોનો સૌથી મોટો પ્રચાર હોવાથી સર્વસામાન્ય રીતે આપણો સમાજ એનાથી વિશેષ પરિચિત છે પરતુ માનવજીવનમાં

બીજાં પણ એવાં કેટલાંક પ્રજીવક તત્ત્વો છે કે જેનો પણ આજના વિકસતા વિજ્ઞાનમાં પરિચય કરવો આવશ્યક છે. એક બીજી રીતે પણ આ પરિચય હિતકારી બને એવો છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં માનવીની જીવનશક્તિ ટકાવી રાખવા માટે જેમ છ રસોના સયોજનવાળો ખોરાક સ્વીકારાયો છે, તેમ જાતીય શક્તિના વિકાસ માટે–જાતીય અંગોની પરિપૂર્ણતા માટે પણ રસાયન–વાજીકરણના પ્રયોગો સૂચવાયા છે. પ્રાચીન ભારતમાં એનો વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર કરવામાં આવતો–પ્રચાર કરવામાં આવતો અને અનુસરણ કરવામાં આવતું. આજે આ રસાયનકલ્પો લુપ્ત થતા જાય છે અને એનું સ્થાન આજનાં પ્રજીવકો–હોરમોન્સે લીધું છે.

આજના દરદીઓની એક હારમાળા મારી આંખ સામે ખડી થાય છે. આ હારમાળામાંથી સ્ત્રીઓ અને પુરુષોને જુદાં તારવીને એનો વિચાર કરીએ તો સ્પષ્ટપણે જોવા મળશે કે આજે પ્રજનન વધ્યું છે, પણ એની સાથે જ આ પ્રજનનમાં જે સ્વસ્થતા, જે પ્રજીવનશક્તિ હોવાં જોઈએ તે જોવા મળતાં નથી. જો જરાપણ સંકોચ વગર આજના જાતીય પ્રશ્નોનો વિચાર કરીએ તો આજનો જે અનુભવ છે તે એ હકીકત કહી જાય છે કે સ્ત્રીને જાતીય પ્રવૃત્તિનો સંતોષ નથી, યૌવનનો આનંદ નથી. એ જ સ્થિતિ આજના યુવાનોની છે. આજે જે પ્રકારનાં જાતીય ખામીને દૂર કરનારાં ઔષધોનો રાફડો ફાટ્યો છે તે જોતાં એમ સહજ રીતે જ કહી શકાય કે એ ઔષધો વાપરનારો વર્ગ ઉત્તરોત્તર વધતો જાય છે.

આ સ્થિતિ પેદા કરવામાં આપણા ખોરાકે ઘણો જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે અથવા બીજી રીતે કહીએ તો ખોરાકના "ઇ" પ્રજીવકની ખામીએ ઘણો જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે.

આજે આપણે જોઈએ છીએ કે જેમ આપણા દેશમાં પ્રજોત્પત્તિનું પ્રમાણ વધતું જાય છે તેમ એટલી જ બીજી સ્થિતિ વંધ્યત્વની પણ વધતી જાય છે. આજે આપણા યુવક યુવતીઓના વીર્ય અને રજની

ગર્ભસ્થાપક અને ગર્ભધારણશક્તિ પણ એટલી જ ક્ષીણ થતી જાય છે. અને કેટલીક વખત આજે જે પ્રકારની વારંવારની કસુવાવડના દરદીઓ જોવા મળે છે તેમાં પણ આ ગર્ભધારક-ગર્ભસ્થાપક વીર્ય અને રજનો જ દોષ રહ્યો છે.

આપણા સમાજમાં આજે જે પ્રકારનાં આર્તવજન્ય દરદો વધતાં જાય છે. અનાર્તવ, કષ્ટાર્તવ, અલ્પાર્તવ અને અણવિકસિત જાતીય અંગોના અભિપ્રાયોની જે ખોટી સખ્યા વધી છે તેની પાછળ પણ આ પ્રજીવક "ઇ"ની જ ખામી રહી છે.

માનવીમાત્રને આ પ્રજીવક તત્ત્વની જરૂર છે. આ તત્ત્વ ઘઉં અને કપાસના બીજાંકુરમાંથી મળી રહે છે. સ્નેહદ્રવ્ય ચરબીમાં જ ઓગળે એવું આ પ્રજીવક સૌથી વિશેષ કપાસિયાના તેલમાં જોવા મળે છે. એની જ રીતે ઘઉં કે એવા જ બીજા અનાજના બીજાંકુરોમાં પણ આ પ્રજીવક રહેલ છે. કેટલીક ભાજીઓમાં પણ એ ઓછાવધતા પ્રમાણમાં મળી આવે છે.

આ પ્રજીવકની ખાસ વિશેષતા એ છે કે એ ગરમીથી નાશ પામતુ નથી, પરંતુ પડતર થાય છે ત્યારે એમાંનુ પ્રજીવક "ઇ" નાશ પામે છે.

રોજિંદા જીવનમાં માનવીમાત્રે પોતાના ખોરાકમાંથી ૩ મિલિગ્રામ આ પ્રજીવક તત્ત્વ મેળવવુ જોઈએ. આટલું પ્રમાણ ૧૫ ગ્રામ ઘઉંના બીજાંકુરામાંથી સહેજે મળી રહે છે અને આથી જ ભારતીય આહારશાસ્ત્રમા ચૂલી, કંસારનો વિશેષ પ્રચાર જોવા મળે છે. સગર્ભાવસ્થામાં અંડકોષને પૂરતું બળ મળે, ગર્ભાશયની તાકાત વધે એ માટે ચૂલાવાળો ખોરાક ખૂબ જ આવશ્યક બને છે. આવો ખોરાક લેવાને બદલે આજે માત્ર ઝીણો, મેંદાવાળો ખોરાક જ લેવાની સ્થિતિ દિવસે દિવસે ઉગ્ર થતી જાય છે અને પરિણામે પ્રજીવકોની ખામી વધતી જાય છે.

એવી જ રીતે તેલનો ઉપયોગ અને તેમાંય કપાસિયા કે તલના તેલનો ઉપયોગ આપણા સમાજમાં જે રીતે થાય છે તેમાં પણ આ

પ્રજીવકોનું અસ્તિત્વ ટકી રહેવું અસંભવ જેવું બને—જે ડિગ્રી સુધી આ તેલો સતત ઉકળ્યા જ કરે છે તે જોતાં. એ સ્થિતિ આરોગ્યની દષ્ટિએ તો કોઈ રીતે હિતકર નથી જ.

આપણા સમાજમાંથી વંધ્યત્વ ઓછું કરવાનો, સ્ત્રીજન્ય રોગો ઓછા કરવાનો, આપણા યુવકવર્ગમાંથી જાતીય મંદતા, અસ્વસ્થતા અને પરિણામે આજની માનસિક વ્યગ્રતા દૂર કરવાનો માર્ગ, એ સાદા પોષક ખોરાકનો ઉપયોગ છે. કપાસિયાને પલાળી અને લઢીને એમાંથી કાઢેલું તાજું તેલ, તાજું તલનું તેલ, થૂલી કે કંસાર, અને થૂલાવાળો ખોરાક રોજિંદા જીવનમાં સ્વીકારી લેવો જોઈએ.

તળેલા, વિશેષ ગળ્યા અને આજના વેજિટેબલ ઘીવાળા ખોરાકથી માણસની પાચનશક્તિ ઘટે છે, પ્રતિકારની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને એની જીવનના તમામ વ્યાપારો ઉપર માઠી અસર થાય છે.

પ્રજીવક "કે"

માનવી જીવનમાં પ્રજીવકોની અસરનો જેમ જેમ વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર થતો જાય છે તેમ તેમ નવાં અને નવાં સત્યો સ્પષ્ટ થતાં આવે છે. આથી પ્રજીવકોની દુનિયામાં પ્રજીવક "કે"નું સ્થાન ખૂબ જ મહત્ત્વનું સ્વીકારવામાં આવ્યું છે.

વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે પ્રજીવક "કે"નો સંબંધ રક્તધાતુ સાથે, રક્તધાતુના બંધારણ સાથે અને એના પરિભ્રમણ સાથે ખૂબ જ ઘનિષ્ટ છે. લોહીને આવશ્યક પ્રમાણમાં ઘટ્ટ કે પ્રવાહી રાખવું એ જેટલું મહત્ત્વનું છે, એટલું જ મહત્ત્વનું કોઈ ને કોઈ પ્રસંગે જ્યારે નાનો-મોટો ઘા વાગે ત્યારે ઓછામાં ઓછું લોહી વહી જાય, બહારની હવાના સંસર્ગથી એ તુરત જ જામી જાય અને પરિણામે માનવીની જીવન-શક્તિ રક્તધાતુના સંગ્રહ દ્વારા ટકી રહે, એને ગણવામાં આવે છે.

"રક્ત એવ પ્રાણ" એ સૂત્ર રક્તના સંગ્રહનું મહત્ત્વ બતાવે છે.

આવા રક્તને ઘા વાગે ત્યારે વહેતું અટકાવવા માટે લોહીમાં એક વિશિષ્ટ તત્ત્વ રહે છે, જેને આજના પંડિતોએ પ્રોથોબીન એવું નામ આપ્યું છે. લોહીને થીજાવવામાં આ પ્રોથોબીન ખૂબ જ મદદ કરે છે. આ પ્રોથોબીન પ્રજીવક "કે"ની મદદથી લીવરમાં પેદા થાય છે અને રક્તધાતુમાં ભળે છે.

આ પ્રજીવક વનસ્પતિ આહારમા લીલોતરી, લીલાં શાકભાજી અને રજકામાં સારા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે એવી જ રીતે મોટા આંતરડાંમાં વસતા જંતુઓ પણ આ પ્રજીવક પેદા કરી શકે છે. ખાસ કરીને પશુઓમાં આ ક્રિયા વિશેષ થતી હોય છે. અને આથી માનવી કરતાં પશુઓનું લોહી ખૂબ જ ઝડપથી વહેતું અટકી જાય છે.

પ્રજીવક "કે"નો એક બીજો મહત્ત્વનો ગુણધર્મ લીવરને બળ આપવાનો છે અને આથી લીવરના દોષને કારણે પેદા થનાર કમળા જેવા રોગમાં પણ એનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

રોજિંદા જીવનમાં માણસને પાંચ મિલિગ્રામ જેટલા પ્રજીવક "કે"ની જરૂર રહે છે અને તે શાકાહારીને સહજ રીતે જ મળી રહે છે.

ખોરાકના ખ્યાલો બદલો

ખોરાકના ક્રમનો એક મહત્ત્વનો પ્રશ્ન પ્રોટીન સાથે ચરબી લેવી આવશ્યક છે કે નહિ, તે છે. દા. ત. ઘીવાળી પૂરણપોળી, દાળમાં વઘાર માટે આવતું તેલ કે ચેવડા-ગાંઠિયા જેવી તેલમાં તળેલી ચીજોનો આપણે આપણા રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ. આ ઉપયોગની પાછળ એક વખત એવી સમજણ હતી કે ચરબીયુક્ત પ્રોટીન જેટલી સહેલાઇથી પચે છે તેટલી સહેલાઇથી ચરબી વગરનાં પ્રોટીન પચી શકતાં નથી.

ચરબી વગરના પ્રોટીનમાં એના પાચનને અંતે જે એમિનો એસિડ છૂટું પડે છે તેમાં પણ ઠીક પરિવર્તન આવતું જોવા મળે છે. અલબત્ત, આ વિચારમાં પ્રાણીજ ચરબી અને વનસ્પતિજ ચરબી તેમ જ પ્રાણીજ પ્રોટીન અને વનસ્પતિજ પ્રોટીનમાં ઘણો ફેરફાર છે. આમ છતાંય, એક વાત આગ્રહપૂર્વક કહેવામાં આવતી હતી અને આજે એ જ વિચાર અનુસરવામાં આવે છે કે પ્રોટીન સાથે ચરબી ભળે એ હિતકર છે.

ડૉ. શેલ્ટને આ વિચારનો વિરોધ કર્યો છે. એ કહે છે કે ખોરાક સાથે જ્યારે ચરબી ભળેલી હોય, ત્યારે રુચિને જાગ્રત કરનારા રસો છૂટવાની ક્રિયા મંદ પડે છે. કેટલાક પાચક રસાયણિક રસો પણ ઓછા આવે છે કે એની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. પાચક રસો છોડવાની રસ-ગ્રંથિઓની ક્રિયાશીલતા મંદ પડે છે અને તેમાંય હાઇડ્રોક્લોરિક એસિડ અને પેપ્સિન જેવા રસો ઉપર એનો પ્રભાવ સૌથી વધારે પડે છે. એવુ અનુમાન કરવામાં આવ્યું છે કે ચરબી સાથે લેવાતા ખોરાકથી ૫૦ ટકા રુચિ, રસો છોડવાની ક્રિયા ઘટી જાય છે અને આવી મંદાગ્નિની અસર લગભગ બે કલાક સુધી રહે છે

Most men and women who write on food-combining ignore the depressing effect fat has upon gastric secretion

ખોરાકના ગુણદોષની દૃષ્ટિએ એક વિધાન એવું પણ કરવામાં આવ્યુ છે કે જો ખોરાકની સાથે ચરબીયુક્ત પ્રોટીન લેવામાં આવે તો એની સાથે લીલા શાકભાજીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ, અને તો જ એની પાચનક્રિયા ઉપર સારી અસર થશે આમ એક ખોરાક એક જ વખતે લ્યો—ચરબી અને પ્રોટીન સાથે ન કરો એમ નક્કી કરવામાં આવ્યું છે.

આપણા દેશમાં કઠોળની મીઠાઇઓ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. ચણાના લાડુ જેમાં ખાંડ પણ આવે અને ઘી પણ આવે. આ મિશ્રણ હિતકર છે કે નહિ ? એવો પ્રશ્ન ભલે આજસુધી ઊભો ન થયો હોય,

પણ આજના વૈજ્ઞાનિક રીતે બદલાતા જતા ખોરાકના પ્રશ્નોની ચર્ચા કરતી વખતે કરવો જોઈએ.

પાચનશાસ્ત્રના પંડિતો કહે છે કે, ખાંડ અને પ્રોટીન એ બંનેની પચનીયતામાં ઘણો તફાવત છે. સાકર જેવી હોજરીમાં જાય છે કે તુરત જ એને આંતરડાંમાં પચવા માટે ધકેલી દેવામાં આવે છે. એ પચવાની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવા માટે હોજરીમાં રહેતી નથી, રાખવી પડતી નથી. જ્યારે પ્રોટીનને નિશ્ચિત પ્રકારના રસો નિશ્ચિત પ્રમાણમાં મળે ત્યાં સુધી રાખવું પડે છે. એટલે જો આવા પ્રોટીનની સાથે ખાંડ ભળેલી હોય તો કુદરતી રીતે એ પ્રોટીનની સાથે હોજરીમાં રહે છે, અને એની હાજરીથી એક પ્રકારની મંદાગ્નિની અસર પેદા થાય છે અને સાથે જ સાકરમાંથી આથો પેદા થવાનું શરૂ થાય છે. કઢોળની મીઠાઇ ખાનારાઓને ખોરાક પછી જે પ્રકારનો ગેસ થાય છે તેનાં કારણોમાં આવા પ્રકારનાં સંયોજનોનો દોષ છે એમ સમજવું જોઇએ.

એક પ્રશ્ન એવો પણ થાય છે કે રોટલી અને ગોળ સાથે ખાવો જોઇએ કે નહિ? આપણે રોજિંદા જીવનમાં અનાજની સાથે ગોળ, ખાંડ કે એની બનાવટોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, પરંતુ એક હકીકતની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો અનાજમાંથી છૂટો પડતો માલ્ટોઝ અને સંકોઝ કે લેક્ટોઝ એ બંને ભિન્ન પ્રકારની ખાંડ છે. ખાંડ ઝડપથી પચે છે, જ્યારે અનાજમાં બીજાં કેટલાંક ઘટકો હોવાથી એણે કેટલીક વખત હોજરીમાં પચવા માટે પરિવર્તન થવા પૂરતાં રોકાઇ રહેવું પડે છે. આથી તેની સાથે ખાંડ પણ સ્વાભાવિક રીતે જ એમાં ભળેલી રોકાઇ રહે છે. આ રોકાઈ જવાનું પરિણામ એ આવે છે કે પાચનક્રિયાને પરિણામે પેદા થતી ગરમી અને હોજરીના પાચક રસોનો ભેજ ખાંડ સાથે મળીને એમાંથી આથો પેદા કરે છે અને પરિણામે એક પ્રકારની મંદાગ્નિ, અજીર્ણ અને વિદગ્ધાજીર્ણ જેવી સ્થિતિ પેદા થાય છે. આવી સ્થિતિમાં ગેસ એક સ્વાભાવિક ફરિયાદ બની જાય છે. એટલે, આહારશાસ્ત્રી ડૉ. શેલ્ટનનો એવો અભિપ્રાય છે કે ખાંડ ખોરાક સાથે લેવી હિતકર નથી. એ તો એટલે સુધી કહે છે કે મધુર ફળો

પણ સ્ટાર્ચવાળા ખોરાક સાથે ન લેવાં જોઈએ, કારણકે એથી પણ ગેસ થવાની શકયતા વધે છે. એની રેજિનેાલ્ડ એફ. ઈ. ઓરટન એમ. ડી, એફ. આર. સી. એસ., આર. એ. એમ. ઈ., એલ આર. સી. પી.નો એક અભિપ્રાય ટાંકીને આ વિચારનું સમર્થન કરવામાં આવ્યું છે.

"For example bread and butter taken together cause no unpleasantness but if sugar or jam or marmalade is added trouble may follow."

આથી શાસ્ત્રના સિદ્ધાંત તરીકે એમ નક્કી કરવામાં આવ્યું કે સ્ટાર્ચ સાથે ખાંડ કે મધુર ફળો લેવા હિતકર નથી.

ખોરાકશાસ્ત્રમાં દૂધ એક સર્વોત્તમ ખોરાક છે. એને સંપૂર્ણ ખોરાક પણ કહેવામાં આવ્યો છે. પરંતુ આજે દૂધ રોગોત્પાદક શકયતામાં પણ ઠીક મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. કમળામાં દૂધ ન લેવાય, મરડામાં દૂધ ન લેવાય, લીવરવાળા દરદીને દૂધ ન અપાય, વગેરે સૂચનોની પાછળનો પ્રધાન હેતુ એ છે કે દૂધની પચનીયતામાં દૂધ હોજરીમાં ગયા પછી એનું હોજરીના રેનીન નામના પાચક સત્ત્વની મદદથી દહીંમાં રૂપાંતર થાય છે, અને પછી જ પચે છે. પાચનતંત્રનો પણ એક એવો પ્રાકૃતિક ગુણ-પ્રભાવ છે કે એ પહેલાં દહીંને પચાવે છે અને પછી જ ખોરાક પચાવવાનું કાર્ય કરે છે. આપણે ખીચડીમાં દૂધ લઈએ છીએ. રોટલો કે રોટલી સાથે દૂધ લઈએ છીએ. દૂધપાક કે બાસુંદી જેવો ખોરાક તો એક ભોજનના ક્રમની સાથે ગોઠવાઈ ગયો છે. આમાં ક્યાંય દૂધ એકલું લેવું જોઈએ એ વિચારવામાં જ આવતું નથી. પરંતુ ખોરાકશાસ્ત્રના પંડિતો કહે છે કે દૂધ કોઈ પણ ખોરાકની સાથે લેવું હિતકર નથી, એનો ઉપયોગ હમેશાં એકલો કરવો જોઈએ અથવા એની સાથે પાકાંમીઠાં ફળો લેવાં જોઈએ. આહારશાસ્ત્રીઓ તો મધુર ફળો પણ દૂધની સાથે લેવાની ના પાડે છે. કારણકે તેમ કરવાથી દૂધ, પ્રોટીન-ચરબી, દુગ્ધશર્કરા અને બીજો ખોરાક એક એવી રાસાયણિક પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય,

છે કે જેના કારણે દૂધમાંથી વાયુ–આથો પેદા થાય છે અને પરિણામે તુરત જ ગેસ, અજીર્ણ જેવી ફરિયાદો પેદા થાય છે. તેમ માંસ સાથે દૂધ લેવાની પણ ના પાડવામાં આવી છે. અને એ જ રીતે કઢીળ સાથે ન લેવાનો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય વ્યક્ત થયો છે. આમ, દૂધ ઉત્તમ ખોરાક હોવા છતાં એનો ઉપયોગ કેવળ એકલું જ દૂધ પીવાય એ રીતે કરવો જોઈએ.

ખોરાકની આ બધી વિગતો વાંચતાં વાચતાં સ્વાભાવિક રીતે એક પ્રશ્ન વાચકને થશે કે તો પછી ખાવું શું ? ખાવું કેવી રીતે ? આવો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થવો ખૂબ જ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ આ પ્રશ્નની સાથે માણસે એક બીજો પ્રશ્ન ઊભો કરવો જોઈએ કે જે કાંઈ હોજરીમાં જાય છે, એ પચે છે ખરું ? આવા પાચન માટે વ્યક્તિની આહારવિહાર અને મનોવ્યાપારની કોઈ મર્યાદાઓ, બંધનો ખરાં ? આપણો દેશ પશ્ચિમનું આંધળું અનુકરણ કરીને દ્વિધામાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે. ખૂબ ખાઓ અને ઉત્તેજક-પાચક દવાઓ લઈને એને પચાવો. આ આજનું વૈદ્યકીય વિજ્ઞાનનું પ્રચાર પામેલું સૂત્ર છે; પણ એમ કોઈ નથી વિચારતું કે પચે તેવું ખાઓ, પચે તેટલું ખાઓ. અને આ પચે એટલે શું ? આપણે જોયું કે ખોરાકનાં ઘટકોમાં પ્રોટીન, સ્ટાર્ચ, ચરબી અને અન્ય ખોરાક છે. ખારા, ખાટા, તીખા, કડવા, તૂરા, મીઠા ખોરાકનો આ શંભુમેળો છે. સંતરું ખારું મીઠું લાગે છે, તો ચીકુ–પપૈયાં કેવળ મીઠાં ફળો છે. આમળાં તૂરાં છે. ખોરાકમાં મીઠું, ખારું પણ આવે છે. આ બધાનો ઉપયોગ શા માટે છે ? કેવળ ખોરાકની પચનીયતા વધારવા માટે. પણ આપણે સમજી લેવું જોઈએ કે કયો ખોરાક ક્યાં કેવી રીતે પચે છે અને આવા સંયોજનોવાળા ખોરાકથી એના પાચન ઉપર અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ અસર કેવી થાય છે.

ખોરાકમાં "સૂપ"

"હાલમાં કેટલાંક જમણવારોમાં જમતાં પહેલાં કે પછી સૂપ અથવા હજમાહજમ જેવું પીણું આપવામાં આવે છે. કેટલીક જગ્યાએ એ એકદમ ઠંડું તો કેટલીક જગ્યાએ એ ગરમ આપવામાં આવે છે. તે કઈ જાતનું પીણુ હોવું જોઈએ? જમતાં પહેલાં કે પછી, ઠંડું કે ગરમ તેમ જ કેટલા પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ, અને એથી ફાયદો શું?"

સામાન્ય રીતે ખોરાક અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ બે શબ્દપ્રયોગ પ્રચલિત છે: (૧) દીપન અને (૨) પાચન. સામાન્ય રીતે ભોજન પહેલાં ખોરાકની રુચિ જાગ્રત કરવા માટે જે પ્રકારનું પીણું આપવામાં આવે છે, તે આ પ્રકારનું દીપન કરનારું પીણું હોવું જોઈએ. જ્યારે ભોજન પછી જે પ્રકારનાં પીણાં આપવામાં આવે તે પાચનના હેતુ માટે જ હોવા જોઈએ

સામાન્ય રીતે દીપન માટે પ્રાચીન પ્રણાલિકાગત આદુ, લીંબુ, સિંધવ, જેવાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ સૂચવાયો છે. આપણા મસાલાનું સ્થાન પણ આ જ દૃષ્ટિએ રુચિ જાગ્રત કરવા માટે નક્કી થયું છે. આપણા દેશમાં ગરમ આબોહવા છે એટલે કેટલાક રોગો આ ગરમીમાંથી પેદા થવાની શક્યતા રહે છે. આથી જ આપણા ખોરાકમાં આ મસાલાઓનું સંયોજન કરીને રુચિને જાગ્રત રાખવાનું કાર્ય કરવામાં આવે છે. રોગોનું મૂળ મંદાગ્નિ છે. મંદાગ્નિ દૂર થાય તેવા પ્રયત્નો હોવા જોઈએ.

પણ આપણે એ ભૂલવું ન જોઈએ કે આપણા દેશમાં ત્રણ ઋતુઓ છે. શિયાળામાં દીપન માટે આદુ ફાવે, તો ઉનાળામાં લીંબુનું ઠંડું પાણી, દાડમ, દ્રાક્ષ, સંતરાં જેવો ખોરાક લેવામાં આવે તો જ મૂળ હેતુ સરે, જ્યારે ચોમાસામાં આસવો–દ્રાક્ષાસવ જેવાં દ્રવ્યો લેવાનો નિર્દેશ છે.

બીજી રીતે જોઈએ તો આ રુચિ જાગ્રત કરવા માટે માણસની પ્રકૃતિનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ. વાત પ્રકૃતિવાળાને ગરમ કરીને

ઠંડું કરેલું પીણું ફાવે. કફ પ્રકૃતિવાળાએ ગરમ પીણું લેવું જોઈએ, જ્યારે પિત્ત પ્રકૃતિમાં માત્ર ઠંડું પીણું જ હોવું જોઈએ. ભોજન પછી કે ભોજન પહેલાં આ સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર કરવો જોઇએ.

આવાં પીણાંમાં આપણે જોયુ કે બે હેતુ છે : (૧) દીપનનો (૨) પાચનનો. દીપનના હેતુ માટે તીખો–ખારાશ મેળવેલો રસ ઉપયોગી બને છે. પણ ભોજન પહેલાં ખટાશ લેવી હિતકર નથી. આવી ખટાશથી મોઢામાંથી છૂટતા પાચક રસો, અને તેમાંય ખાસ કરીને સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકને પચાવવા માટે જે તત્ત્વ–ટાયલીન ઉપયોગી બને છે, તેનો ભોજન પહેલાં ખાટાં દ્રવ્યો લેવાથી નાશ થાય છે, તેવો ખોરાક-શાસ્ત્રનો નિર્દેશ છે. આજે આવાં પીણાંમાં આંબલીનું પાણી વધારીને આપવાનો જે રિવાજ છે, કે કોઈ ને કોઈ પ્રકારનો ખાટો સૂપ આપવામાં આવે છે. તે કોઈ રીતે હિતકર ગણાવો જોઈએ નહિ. ખાટો રસ હંમેશાં ભોજનના અંતમાં જ લેવો જોઈએ. આજે લીંબુ મેળવીને અનેક પ્રકારના પદાર્થો લેવાની પદ્ધતિ યોગ્ય નથી. ખોરાકને સારી રીતે ચાવીને પહેલાં હોજરીમાં જવા દો અને ખોરાકને અંતે આવી ખટાશ લ્યો. भोजनान्ते पिबेत् तक्रम् ભોજન પછી છાશ પીવાની જે પ્રણાલિકા છે, તે આ દૃષ્ટિએ ખૂબ જ હિતકર છે.

ખોરાકના દીપન-પાચનની દૃષ્ટિએ એ પણ વિચારવું જોઈએ કે ભોજન પહેલાં અતિ ઠંડાં દ્રવ્યો તો ન જ લેવાય. ઠંડો ગુણ મંદાગ્નિ કરનારો બને છે. સહેજ ગરમ, ઠંડું ન હોય તેવું અને તીખું-ખારું હોય તેવા રસપ્રધાન દ્રવ્યોનું સંયોજન લઈ શકાય.

ભોજન પછી પણ ઠંડાં દ્રવ્યો લેવાં હિતકર નથી. એથી પાચનના રસોનું દ્રાવણ સ્થગિત થાય છે અને મંદાગ્નિ આવે છે.

વૈદ્યની પરહેજી

રોજિંદા જીવનવ્યવહારમાં લોકો માંદા પડે છે; દવા માટે વૈદ્ય-ડૉકટરોના ઉંબરા ઘસે છે, પણ પોતે શા માટે માંદા પડ્યા છે એનો

લાગે જ વિચાર કરે છે. રોજિંદા જીવનમાં માંદગીનાં કારણો એ અનાપનાપ છે. કોઈ ને કોઈ પ્રકારની ભૂલ માંદગી નોતરે છે. આ ભૂલ આહારથી—ખોરાકમાંની વિહારજન્ય ટેવોથી પણ થાય છે. અને એ જ રીતે મનની અશાંતિ–અસ્વસ્થતાથી પણ પેદા થતી જોવા મળે છે.

રોજિંદા જીવનમાં એમ માનવા અને મનાવવામાં આવ્યું છે કે રોગમાત્ર જંતુઓના દોષથી પેદા થાય છે, એટલે જંતુઓનો નાશ કરો, રોગ ચાલ્યો જશે. પણ આ જંતુઓ જે દોષના આશ્રય નીચે રહે છે, તે આશ્રયનો જ નાશ કરવાનું કોઈ નથી વિચારતું. પરિણામે જંતુઓનો નાશ કરવાની એક ઘેલછામાં દરદી પોતાની જીવનશક્તિનો પણ નાશ કરે છે, અને એક એવા પ્રકારના વિકૃત રોગ તરફ ઘસડાઈ જાય છે કે જેને આજનું વિજ્ઞાન જીર્ણ વ્યાધિઓ–Cronic ગણે છે. કેટલીક વખત આ જીર્ણતા એવી ગૂંચવાડાવાળી બની જાય છે કે જેને આજના વિજ્ઞાને રૂપાળું એવું નામ આપીને એની અસહાયતા પ્રગટ કરી છે. એ નામ છે 'એલર્જી'. એલર્જીની કોઈ દવા નથી. કેટલાક ઉગ્ર ઉપચારો એમાં કામે લગાડવામાં આવે છે, પણ એની અસર ક્ષણિક રહે છે અને જે થોડો વખત આ દ્રવ્ય શરીરમાં રહે છે, તે દરમ્યાન એક એવી ભાંગફોડ શરીરમાં રહે છે કે જેના કારણે રોગ વધારે જીર્ણ બને છે. ધાતુગત રીતે આ દોષ ઊંડો ઊતરતો જાય છે.

રોગની આ સ્થિતિમાં સૌથી પાયાની વાત પરહેજી છે, જે આજના જમાનામાં કોઈને ય ગમતી નથી. વૈદ્યની પાસેથી દવા લેવામાં પરહેજી રાખવી પડશે, એ બીકે દવા લેવાનું જ મુલતવી રાખવામાં આવે છે.

વૈદ્યની પરહેજી સંબંધમાં વિશેષ ભ્રમ એ ચાલે છે કે એની દવા એવી હોય છે કે જે લેવાથી જો ખોરાકમાં ભૂલ થાય તો એ *દવા શરીરમાં ફૂટી નીકળે છે અને એના ખૂબ જ ખરાબ પ્રત્યાઘાત* શરીર ઉપર પડે છે. હકીકતની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો એક સ્વરૂપમાં આ વિધાન સર્વથા સાચું નથી. હા, એક વાત જરૂર સ્વીકારવી

જોઈએ કે જે વૈદ્યો સોમલ–પારાની તીવ્ર દવાઓ જ વાપરે છે તેવા લોકોની દવામાં એમની સૂચના પ્રમાણેનો જ ખોરાક લેવો જોઈએ, કારણકે આવાં તીવ્ર ઔષધો, વિરુદ્ધ ખોરાકથી નિષ્ફળ બને છે, અને એની ખૂબ જ માઠી અસર શરીર ઉપર થતી જોવા મળે છે

પરંતુ એક હકીકત એ પણ સ્વીકારવી જોઈએ કે આવા સિદ્ધ સંપ્રદાયના વૈદ્યો ઓછા થઈ ગયા છે ભાગ્યે જ જોવા મળે છે જટિલ વૈદ્યોના પ્રમાણનો પણ આજે નાશ થઈ રહ્યો છે અને એના સ્થાને શુદ્ધ શાસ્ત્રીય ચિકિત્સાપ્રણાલી અસ્તિત્વમાં આવી રહી કે જે ચિકિત્સા રોગના કારણનો વિચાર કરે છે, અને એ પ્રમાણે જ દર્દીનો આહારવિહાર ગોઠવી આપે છે

દાખલા તરીકે એક દર્દીને સંગ્રહણી થયો છે એમાં ઢીંકાળ, દૂધ વગેરે ન અપાય આવતા તાવમાં દૂધ લેવાની મનાઈ કરવામાં આવે બ્લડપ્રેશર કે શરીરે સોજા હોય તેવા દર્દીને મીઠું બંધ કરવાનું કહેવામાં આવે, રક્તસ્રાવ થતો હોય તેવા દરદોમાં મરચું બંધ થાય ઝાડાના દરદીને છાશ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે કે પિત્તજ દોષમાં દૂધ જ લેવાનું રહે આ અને આવી અનેક ભલામણો એ દવામાંથી કોઈ દોષ પેદા થાય છે માટે જ રાખવાની પરહેજી નથી, પણ જે તે દરદોમાં આ પ્રકારના દ્રવ્યો અને ખોરાક હિતકર નથી વૈદ્યની પરહેજી, દવાની પરહેજી કરતાં દરદની પરહેજી વિશેષ છે અને એ રીતે જ એનો વિચાર કરવો જોઈએ

ખોરાક અને પોષણ

આપણે રોજિંદા જીવનમાં ખોરાકનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ખોરાક દ્વારા પોષણ મેળવવાનો એક પ્રયત્ન કરીએ છીએ પણ શું માત્ર ખોરાક લેવાથી જ પોષણ મળી જશે? ટી બી ના દરદીને પોષણ આપવાનો, પોષણનો ક્રમે ક્રમે વધારો કરવાનો આગ્રહ કરવામાં

આવે છે, પણ જો આ લીધેલો ખોરાક પચાવવાની દરદીમાં શક્તિ જ નહિ હોય તો એ ખોરાક લેવાથી એનો હેતુ સરશે ?

એમ કહેવામાં આવે છે કે આજના રોગો પોષણની ખામીને કારણે પેદા થાય છે. માણસને જેટલો ખોરાક જોઈએ છે તેટલો એને મળતો નથી, એટલે જ આજના રોગો વધ્યા છે. હકીકતમાં આ વાત સાચી નથી. આ વિચાર તર્કશુદ્ધ નથી જો કેવળ ખોરાક ખાઈ લેવાથી જ પોષણ મળી રહેતું હોત તો આજે શ્રીમંતોમાં માંદગી જોવા ન મળત. પરંતુ આંકડાઓ કહે છે કે રોગોનું અને તેમાંય જીર્ણ રોગોનું મોટું પ્રમાણ આ ભણેલાગણેલા શ્રીમંત વર્ગમાં જ વિશેષ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. શું એમને પોષણની ખામી છે ? આપણા સમાજમાં જે પ્રકારના દરદીઓ જોવા મળે છે તેમાં સામાન્ય રીતે મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અપચો અને ગેસ સૌથી વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રસરેલા રોગો છે. આ રોગો પણ ખોરાકના અપચનને પરિણામે પેદા થયેલા રોગો છે—ખોરાકના અતિયોગથી પેદા થયેલા રોગો છે.

ખોરાક અને પોષણની દૃષ્ટિએ એક બીજો વિચાર પણ કરવો જોઈએ. એ વિચાર ખોરાકની પસંદગી અને ઋતુજન્ય પરિવર્તનોનો છે. શિખંડ પોષણની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે, પણ એ ઉનાળામાં જ હિતકર બની શકે ભાદરવાના તડકામાં એનો ઉપયોગ ઝેર સમાન બની જશે.

પિત્ત પ્રકૃતિવાળો માણસ વિશેષ ખારવાળો ખોરાક લેશે તો એમાંથી એને પોષણ નહિ મળે, પણ રોગોત્પાદક વિકૃતિ પેદા થશે; જ્યારે કફપ્રધાન પ્રકૃતિને ક્ષારવાળો ખોરાક જ વિશેષ હિતકર બનશે. પિત્તજ પ્રકૃતિમાં ઉષ્ણતા વધારે તેવો ખોરાક હિતકર નથી, જ્યારે કફજ પ્રકૃતિમાં ગરમ ગરમ ખોરાક જ હિતકર બનશે.

ખોરાકના વૈજ્ઞાનિક ચોકઠામાં પ્રોટીનનું સ્થાન ખૂબ જ મહત્ત્વનું સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. પણ આ પ્રોટીન લેનારે શ્રમ કરવો જોઈએ.

પ્રોટીનમાંથી પેદા થનારા ખાટા વિપાક અને અમ્લક્ષારોને પસીના દ્વારા પચાવવા જોઈએ, શરીરરચનામાંથી બહાર કાઢવા જોઇએ.

ભૂંડ કાયમ ઉકરડો જ ખાય છે. જેમાં પોષણની દૃષ્ટિએ જરાય કસ ન હોય તેવો કચરો એના પેટમાં જાય છે અને છતાંય ઉકરડામાંથી એને જે પોષણ મળે છે તે આશ્ચર્યજનક ગણાય છે. ભૂંડની પ્રજનનશક્તિ ધૂળમાંથી પણ પોષણ મેળવવાની શક્તિની પ્રતીતિ કરાવે છે.

આ બધા ઉદાહરણોમાંથી એક હકીકત એ ફલિત થાય છે કે ખોરાક એ જ એક માત્ર વિચારવાનો મુદ્દો નથી, પણ એમાંય ખોરાકની પસંદગી, માણસની પ્રકૃતિ અને પાચનશક્તિ પણ એટલાં જ મહત્ત્વનાં ગણવાં જોઈએ.

શરદીના દરદીને આમદોષ હોય છતાંય જો કફને વધારે તેવો ખોરાક આપવામાં આવે તો એથી પોષણ નહિ મળે પણ ઝેરની વૃદ્ધિ થશે. ખોરાક અને પોષણની વિચારણામા આ મહત્ત્વના પ્રશ્નોને સ્થાન આપવું જોઈએ.

ખોરાકમાં દૂધ અને દહીં

આપણા રોજિંદા જીવનમાં આજે દહીનો વપરાશ ઠીક ઠીક મોટા પ્રમાણમાં વધી ગયો છે. લોકોને દૂધ ભાવતું નથી, ફાવતું નથી અને આથી દૂધના સ્થાને દહીંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દૂધમાંથી જ દહીં બને છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ દૂધનાં તત્ત્વો દહીંમાં-રાસાયનિક ફેરફાર સાથે મળી રહે છે, પરંતુ આ રસાયનિક ફેરફાર થવાથી એના ગુણમા જે કેટલાક ફેરફારો થાય છે તે પણ આપણે સમજી લેવા જોઈએ

સામાન્ય રીતે દૂધમાં જે પ્રકારના પરિવર્તનનો સંભવ જ નથી તેપરિવર્તનો દહીંમાં પેદા થાય છે અને આથી જ આ પરિવર્તનોને

નજર સામે રાખીને એના ગુણનો, એની ઉપયોગિતાનો અને એ અનુકૂળ પડશે કે નહિ એનો વિચાર કરવો જોઈએ. દહીં એક એવું દ્રવ્ય છે કે એમાં એ જામે છે ત્યારે કેટલાક ભેદો પણ સ્વાભાવિક રીતે પેદા થાય છે.

ભારતીય આયુર્વેદ દહીંના આટલા ભેદો કહે છે :

૧. મંદ દહીં—જે કાંઈક ઘાટું પણ દૂધની પેઠે ન સમજાય એવા સ્વાદવાળું હોય તે મંદ કહેવાય છે. આવું મંદ દહીં ઝાડા, પેશાબની પ્રવૃત્તિ ને ત્રણે-વાત, પિત્ત, કફના દોષ અને દાહ ઉત્પન્ન કરે છે

૨. સ્વાદુ દહીં—જે દહીં સારી પેઠે ઘાટું-જામેલું થયું હોય, સ્પષ્ટ રીતે સમજાય એવા મધુર રસવાળું હોય અને છતાંય એમાં દહીંની અમ્લતા આવી હોય, તે દહીં સ્વાદુ કહેવાય છે. સ્વાદુ દહીં શરદી, મેદ તથા કફ ઉત્પન્ન કરે છે, પણ વાયુને હરે છે તથા રક્તને પણ ફાયદો કરે છે.

૩. સ્વાદુ અમ્લ દહીં—જે દહીં મધુરતાની સાથે ખાટું લાગે તે આ પ્રકારનું મધુઅમ્લ દહીં કહેવાય છે.

૪. અમ્લ દહીં—જે દહીંમાંથી મીઠાશ જતી રહે અને ખટાશવાળો સ્વાદ સ્પષ્ટપણે જણાય તે અમ્લ એટલે ખાટું કહેવાય. આ જાતનું દહીં અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, પણ પિત્ત, લોહીબગાડ તથા કફ વધારે છે.

૫. અત્યામ્લ દહીં—જે દહીં ખાવાથી દાંત અંબાઈ જાય, રુવાડાં ઊભાં થાય અને કંઠમાં બળતરા થાય તે અત્યામ્લ સમજવું. આ દહીં અગ્નિને વધારે, પણ લોહીબગાડ, વાયુ ને પિત્તને બહુ જ કોપાવે છે.

✓ આમ, દૂધના સેવનમાં જે ભયસ્થાનો નથી, તે આ દહીંની પરિવર્તનક્રિયામાં પેદા થવાનો સંભવ રહે છે.

આયુર્વેદીય દ્રવ્યગુણવિજ્ઞાન પ્રમાણે દહીંમાં નીચે પ્રમાણે ગુણ-ધર્મો રહ્યા છે એવો પંડિત ભાવમિશ્રનો નિર્દેશ છે: દહીં ગરમ, અગ્નિપ્રદીપક, સ્નિગ્ધ, ભારી, પચતી વખતે ખાટું થતું હોવાથી શ્વાસ, રક્તવિકાર-સોજો, મેદ અને કફ પેદા કરનારું ગણવામાં આવે છે.

પેશાબની વિકૃતિ, શરદી, ઝાડા, અરુચિ અને નબળાઈમાં એનું સેવન હિતકારી બને છે. ભારતીય આયુર્વેદમા દહીંને અભિષ્યંદી ગણવામાં આવ્યું છે. અને આથી જ કેટલાક રોગમાં કે જ્યાં એનું સેવન વિકૃતિ કરે છે, ત્યા એનો નિષેધ કરવામા આવ્યો છે.

દહીં સંબધમાં આટલી સમજણ ખૂબ જ હિતકર બનશે. રાત્રે દહીં ન લ્યો દરરોજ દહીં ન ખાઓ દહીંને ગરમ કરીને ન લ્યો. દહીં એકલુ ન લ્યો દહીં જો બરાબર જામ્યું ન હોય તોપણ એનો ઉપયોગ ન કરો વસંતની ઠડી ઋતુમા અને શરદની પિત્તજ વિકૃતિની ઋતુમા દહીંનો ઉપયોગ ન કરો.

માણસની પ્રકૃતિને નજર સામે રાખીને દહીંનો ઉપયોગ કરો; ઉનાળામા ખાંડ, સાકર, ખજૂર કે ગોળ મેળવીને ઉપયોગ કરો, જ્યારે શિયાળામા દહીંની સાથે દીપન-પાચન વધારનારા સ્વાદિષ્ટ દ્રવ્યોનું સયોજન કરો. વર્ષા ઋતુમા સીધુ દહીં લેવાને બદલે ગરમ છાશ દ્વારા એનો ઉપયોગ કરવો વિશેષ હિતકર છે, કારણકે મદાગ્નિવાળી ઋતુમા દહીંનો અભિષ્યંદી ગુણ કફને પેદા કરી રક્તદોષ સ્વભાવિક રીતે જ પેદા કરે તેવો ભય રહે છે.

આજે આપણા સમાજમાં દૂધનું સ્થાન દહીંએ લીધુ છે, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ દહીં સબધમાં આટલી સ્પષ્ટતા ઉપયોગી બનશે. પિત્તજ પ્રકૃતિમા કે પિત્તજ વિકૃતિમા સાકર કે મધુર રસ સાથે, કફદોષ કે કફજ પ્રકૃતિમા ખારા રસ સાથે અને વાતજ દોષ કે વાતજ પ્રકૃતિમાં ઉષ્ણવીર્ય, સ્નિગ્ધ દ્રવ્યોની સાથે દહીંનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ

દૂધનું સ્થાન ચા-કોફી લઈ શકે ?

મારા એક મિત્રે 'ટાઈમ્સ ઓફ ઇંડિયા'ના તા ૪-૪-૫૪ રવિવારના અંકમાં પ્રગટ થયેલા એક અહેવાલની નોધ મોકલી છે. આ નોધમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે કેન્દ્ર સરકારના ઉદ્યોગપ્રધાને ચાના

ઉદ્યોગનો વિકાસ કરવાની જરૂરિયાત ઉપર ભાર મૂકતાં કહ્યું છે કે પરદેશમાં ચાનો પ્રચાર સારો છે જ્યારે ભારતીઓ ચાનો ઉપયોગ ખૂબ જ ઓછો કરે છે. આથી ચાનો વિશેષ પ્રચાર કરવા માટે એક કમિશનની નિમણૂક કરવાનું વિચારાઈ રહ્યું છે અને ચા ભારતનું એક રાષ્ટ્રીય પીણું બને એવી રીતે એનો પ્રચાર કરવાનો છે.

આ નોંધના અનુસંધાનમાં તેઓ લખે છે કે ચા ક્યારે, કોણે અને કેવી સ્થિતિમાં લેવી જોઈએ ? એની મર્યાદા કેટલી સ્વીકારવી જોઈએ એ સબંધમાં પ્રજા પાસે તંદુરસ્ત વિચારણા ન મૂકો ? એમની આ માગણીને હું વધાવી લઉં છું. સામાન્ય રીતે આજે એક એવી જડ માન્યતા ચાલી છે કે દૂધ કરતાં ચા પીવી સસ્તી છે. આ માન્યતા કેટલી ભ્રમણા પેદા કરનારી છે, એનો સચોટ ઉત્તર શ્રી આનંદવર્ધને આપ્યો છે. 'આરોગ્ય'માં પ્રગટ થયેલો એમનો સંપૂર્ણ લેખ આ પ્રમાણે છે :

એક વસ્તુ સસ્તી છે કે મોંઘી એનો નિર્ણય હમેશાં સાપેક્ષ છે બીજી વસ્તુની સાથે તુલના કર્યા વગર આવો નિર્ણય આપી નથી. એમ કહેવામાં આવે છે કે ચા એ સસ્તું પીણું છે, પરંતુ માત્ર માટે નિર્માણ થયેલા પાણી કરતાંયે શું ચા સસ્તી છે ? ન હોય તો બીજા કયા પીણાંથી ચા સસ્તી પડે છે એનો નિ જોઈએ. સ્વાભાવિક રીતે જ એમ કહેવામાં આવે કે દૂધ સસ્તી છે. એક કુટુંબમાં રહેનારા ૧૦ માણસો માટે ચા ખર્ચ આવે, તેથી દૂધનો ખર્ચ ચારગણો આવે. દૂધ છે અને જરૂરિયાત પ્રમાણે લઈ શકાતું નથી એ વાત પરંતુ વિચારવું તો એ જોઈએ કે દૂધનું સ્થાન ચા લઈ શકે ભૂતકાળમાં દૂધનો ભારે મોટો મહિમા હતો. આજે એટલો જ ચાનો ગવાય છે. પરંતુ શરીર અને ખોરાકશાસ્ત્રના પંડિતો માનવશરીરમાં જે તત્ત્વો છે એ તત્ત્વોની ખામી કે પરિવ ન્યૂનાધિક થવાથી જ રોગો આવે છે. એ તત્ત્વોની ખામી દૂ શકાય છે. દૂધમાં માનવશરીરને પોષણ આપે, શરીરસંવર્ધન કરે

પેશાબની વિકૃતિ, શરદી, ઝાડા, અરુચિ અને નબળાઈમાં એનું સેવન હિતકારી બને છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં દહીંને અભિષ્યંદી ગણવામાં આવ્યું છે. અને આથી જ કેટલાક રોગમાં કે જ્યાં એનું સેવન વિકૃતિ કરે છે, ત્યાં એનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે.

દહીં સંબંધમાં આટલી સમજણ ખૂબ જ હિતકર બનશે: રાત્રે દહીં ન લ્યો. દરરોજ દહીં ન ખાઓ.' દહીંને ગરમ કરીને ન લ્યો. દહીં એકલું ન લ્યો. દહીં બરાબર જામ્યું ન હોય તોપણ એનો ઉપયોગ ન કરો. વસંતની ઠંડી ઋતુમાં અને શરદની પિત્તજ વિકૃતિની ઋતુમાં દહીંનો ઉપયોગ ન કરો.

માણસની પ્રકૃતિને નજર સામે રાખીને દહીંનો ઉપયોગ કરો; ઉનાળામાં ખાંડ, સાકર, ખજૂર કે ગોળ મેળવીને ઉપયોગ કરો, જ્યારે શિયાળામાં દહીંની સાથે દીપન-પાચન વધારનારા સ્વાદિષ્ટ દ્રવ્યોનું સંયોજન કરો. વર્ષા ઋતુમાં સીધું દહીં લેવાને બદલે ગરમ છાશ દ્વારા એનો ઉપયોગ કરવો વિશેષ હિતકર છે, કારણકે મંદાગ્નિવાળી ઋતુમાં દહીંનો અભિષ્યંદી ગુણ કફને પેદા કરી રક્તદોષ સ્વભાવિક રીતે જ પેદા કરે તેવો ભય રહે છે.

આજે આપણા સમાજમાં દૂધનું સ્થાન દહીંએ લીધું છે, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ દહીં સંબધમાં આટલી સ્પષ્ટતા ઉપયોગી બનશે. પિત્તજ પ્રકૃતિમાં કે પિત્તજ વિકૃતિમાં સાકર કે મધુર રસ સાથે, કફદોષ કે કફજ પ્રકૃતિમા ખારા રસ સાથે અને વાતજ દોષ કે વાતજ પ્રકૃતિમાં ઉષ્ણવીર્ય, સ્નિગ્ધ દ્રવ્યોની સાથે દહીંનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ

દૂધનું સ્થાન ચા-કૉફી લઈ શકે ?

મારા એક મિત્રે 'ટાઈમ્સ ઑફ ઈંડિયા'ના તા. ૪-૪-૫૪ રવિવારના અંકમાં પ્રગટ થયેલા એક અહેવાલની નોંધ મોકલી છે. આ નોંધમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે કેન્દ્ર સરકારના ઉદ્યોગપ્રધાને ચાના

ઉદ્યોગનો વિકાસ કરવાની જરૂરિયાત ઉપર ભાર મૂકતાં કહ્યું છે કે પરદેશમાં ચાનો પ્રચાર સારો છે જ્યારે ભારતીઓ ચાનો ઉપયોગ ખૂબ જ ઓછો કરે છે. આથી ચાનો વિશેષ પ્રચાર કરવા માટે એક કમિશનની નિમણૂક કરવાનું વિચારાઈ રહ્યું છે અને ચા ભારતનું એક રાષ્ટ્રીય પીણું બને એવી રીતે એનો પ્રચાર કરવાનો છે

આ નોંધના અનુસંધાનમાં તેઓ લખે છે કે ચા કયારે, કોણે અને કેવી સ્થિતિમાં લેવી જોઈએ ? એની મર્યાદા કેટલી સ્વીકારવી જોઈએ એ સંબંધમાં પ્રજા પાસે તંદુરસ્ત વિચારણા ન મૂકો ? એમની આ માગણીને હું વધાવી લઉં છું સામાન્ય રીતે આજે એક એવી જડ માન્યતા ચાલી છે કે દૂધ કરતાં ચા પીવી સસ્તી છે. આ માન્યતા કેટલી ભ્રમણા પેદા કરનારી છે, એનો સચોટ ઉદ્દેશ શ્રી આનંદવર્ધને આપ્યો છે. ' આરોગ્ય 'માં પ્રગટ થયેલો એમનો સંપૂર્ણ લેખ આ પ્રમાણે છે

એક વસ્તુ સસ્તી છે કે મોંઘી એનો નિર્ણય હમેશાં સાપેક્ષ છે. બીજી વસ્તુની સાથે તુલના કર્યા વગર આવો નિર્ણય આપી શકાતો નથી. એમ કહેવામાં આવે છે કે ચા એ સસ્તું પીણું છે, પરંતુ જીવસૃષ્ટિ-માત્ર માટે નિર્માણ થયેલા પાણી કરતાયે શું ચા સસ્તી છે ? જો એમ ન હોય તો બીજા કયા પીણાથી ચા સસ્તી પડે છે એનો વિચાર કરવો જોઈએ સ્વાભાવિક રીતે જ એમ કહેવામા આવે કે દૂધ કરતા ચા સસ્તી છે એક કુટુંબમા રહેનાર ૧૦ માણસો માટે ચાનો જેટલો ખર્ચ આવે, દૂધથી દૂધનો ખર્ચ ચારગણો આવે દૂધ મોઘુ પડે છે અને જરૂરિયાત પ્રમાણે લઈ શકાતુ નથી એ વાત સાચી છે, પરતુ વિચારવુ તો એ જોઈએ કે દૂધનુ સ્થાન ચા લઈ શકે ખરી ? ભૂતકાળમા દૂધનો ભારે મોટો મહિમા હતો. આજે એટલો જ મહિમા ચાનો ગવાયો છે પરતુ શરીર અને ખોરાકશાસ્ત્રના પંડિતો કહે છે કે માનવશરીરમાં જે તત્ત્વો છે એ તત્ત્વોની ખાની કે પરિવર્તન કે ન્યૂનાધિક થવાથી જ રોગો આવે છે એ તત્ત્વોની ખામી દૂધથી પૂરી, શકાય છે દૂધમા માનવશરીરને પોષણ આપે, શરીરસવર્ધન કરે એવા

સૌથી વિશેષ અંશો રહ્યા છે. ભારતીય આયુર્વેદે તો એને જીવનીય કહ્યું છે નાનાં બાળકનો જે વિકાસ માતાના દૂધથી થાય છે એ વિકાસ ઉપરથી જ દૂધનુ મહત્ત્વ સમજી શકાશે કે માનવી માટે દૂધ કેટલું આવશ્યક ગણવામા આવ્યું છે.

અમૃત અને ઝેરની સરખામણી થઈ શકે ખરી? દૂધ એ અમૃત છે જ્યારે ચા એ છૂપુ-ધીમુ ઝેર છે. એની માનવશરીર ઉપર કેવી ભયંકર અસર થાય છે એ સમજી લેવુ જોઈએ.

અમેરિકામા ડૉ. જોન હાર્વે કેલોગ એમ. ડી., એલએલ. ડી, એફ. એ. સી. એસ. નામના એક મોટા પંડિત અને વિદ્વાન ડૉક્ટર થઈ ગયા. એમણે ૧૩૦૦ ખાટલાનું એક મોટું આરોગ્યાલય શરૂ કરેલુ અને એ આરોગ્યાલય દ્વારા એમણે માનવજીવનના આરોગ્ય માટેના કેટલાય મહત્ત્વના નિર્ણયો આપી ભારે મોટી માનવસેવા કરી છે. એમણે નવું ખોરાકશાસ્ત્ર–New dietetics–નામનો એક મહાગ્રંથ લખ્યો છે અને એમાં અર્વાચીન વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એકેએક ખોરાકની તુલનાત્મક ચર્ચા–વિચારણા કરવામાં આવી છે.

ચામાં પ્રધાન તત્ત્વ કેફીન છે. કોફી, કોકો અને કોલામાં પણ એ જોવા મળે છે. ચામાં ૧।।। ટકા, કોફીમાં ૨ ટકા, અને કોકો કે કોલામાં એક એક ટકો નિર્ણીત થયું છે. બીજી રીતે વિચારીએ તો, દર ૨૫ ગ્રામ સૂકી ચામાં ૭ થી ૮ ગ્રેન અને કોફીમાં ૩ થી ૬ ગ્રેન, જ્યારે કોકો અને કોલામાં ૪–૪ ગ્રેન કેફીન હોય છે. સામાન્ય રીતે જોઈએ તો એક કપ ચામાં ત્રણથી ચાર ગ્રેન કેફીન આવે એવી શક્યતા છે. આ કેફીનને એક તીવ્ર ઝેર તરીકે જ વિચારવામાં આવ્યું છે.

પ્રખ્યાત રસાયણશાસ્ત્રી પ્રાધ્યાપક લહમેન કહે છે કે કેફીનની ૫ થી ૭ ગ્રેનની માત્રા પણ શરીરસ્થ ગતિતંત્રમાં ભારે મોટી ઉત્તેજના–ઉશ્કેરાટ પેદા કરે છે અને પરિણામે હૃદયના ધબકારા વધારે છે. આ ઉત્તેજનાથી ગતિતંત્રની સપ્રમાણ નિયમિતતાની ચાલ બગડે છે. કેફીન હૃદયને ભારે બનાવે છે, અને માથાનો દુખાવો પેદા કરે છે. માનસિક

સ્મરણશક્તિનો ક્ષય થાય છે, અને કાનમાં પણ ચોક્કસ પ્રકારનો વાયુગત અવાજ વધે છે. સાથે જ આંખની દર્શનશક્તિ ક્ષીણ બને છે. અનિદ્રા અને ચિત્તવિભ્રમ પેદા થાય એ તો એની સ્વાભાવિક અસર છે. એ લખે છે કે પોતાની સાથે બીજા પાંચ માણસોને ૫ થી ૧૦ ગ્રેન જેટલું કેફીન આપવામાં આવ્યું ત્યારે તમામ લોકો દેઢ બીજા દિવસ સુધી શક્તિહીણ હાલતમાં પડયા રહેલા અને એના જીવનનો ઉત્સાહ જ મરી ગયો હતો.

કેફીનના ઉપયોગથી ઉત્તેજિત થતા નાનતંતુઓથી શરીરસ્વાસ્થ્ય ઉપર ખૂબ જ માઠી અસર થાય છે. બીજી રીતે વિચારીએ તો આપણું શરીર એ બેટરી જેવું છે. પાવર વિના બેટરીમાંથી પ્રકાશ આવી શકતો નથી; એવી જ રીતે માનવશરીરને પણ આવા શક્તિપ્રદ પાવરની જરૂર રહે છે. જીવસૃષ્ટિને આવી શક્તિ આરામ અને પોષણ દ્વારા મળે છે. થાક લાગે ત્યારે એમ સમજી જવું જોઈએ કે હવે શરીર-શક્તિનો ક્ષય થયો છે અને એ માટે પોષણ અને આરામ અનિવાર્ય છે. પરંતુ આજે આ રીતે વિચારવાને બદલે થાક લાગે છે ત્યારે આપણે ચા પીએ છીએ, બીડી સિગારેટ પીએ છીએ, આલ્કોહોલવાળાં પીણાં લઈએ છીએ જેથી ક્ષણિક ઉત્તેજનાની શક્તિ અનુભવાય છે. પરંતુ આ શક્તિ એ ચા, કૉફી, બીડી–સિગારેટ કે માદક પીણાંઓ-માંથી આવે છે ખરી?

દાખલા તરીકે એક ઘોડો ચાલ્યો જાય છે. પરંતુ એને વધુ દોડાવવા માટે ગાડીવાન ચાબૂક મારે છે. પરિણામે ઘોડો દોડવા માંડે એટલે એનો અર્થ એમ કોઈ કરી શકે ખરું કે ચાબૂકમાંથી ઘોડાને શક્તિ મળી ગઈ અને એ દોડવા માંડયો? સાચી વાત તો એ છે કે બીજો ચાબૂક પડશે એના ભયથી એ દોડે છે—પોતાની સંચિત શક્તિ ખર્ચીને દોડે છે. આવી જ સ્થિતિ આપણા માનવશરીર માટે છે. આજે ઉપયોગમાં આવતાં માદક દ્રવ્યો શરીરરચના માટે કેવળ ચાબૂક જેવું કામ કરે છે. ઇંગ્લેંડના એક પ્રખ્યાત આહારશાસ્ત્રી ડૉ. એડવર્ડ સ્મિથ અનેક પ્રયોગોને અંતે કહે છે કે આવાં માદક પીણાંઓ માનવીને

થેાડીક ઉત્તેજનાશક્તિ આપી વધારે નબળેા પાડે છે. અને એની જીવનશક્તિનેા ક્ષય થાય છે.

ન્યુયેાર્ક સિટી કૅાલેજના ડીન અને 'નેશનલ ડીસ્પેન્સટોરી'ના તંત્રી શ્રી એચ. એચ. રસલ કહે છે કે કેફીન એક નિઃસદેહ ઝેર છે અને એના ઉપયેાગથી ઉગ્ર કે મંદ વિકારેા પેદા થાય છે.

આ દ્રવ્યેાની ઝેરી, મદ અસર એ છે કે એક વખત શરૂ થયા પછી માણસને એની એવી ટેવ પડી જાય છે અને જ્યાં સુધી એ ન મળે ત્યાં સુધી એ જાણે કે જીવનમાં ચેતન હણાઈ ગયું હોય એવા નિષ્ક્રિય બની જાય છે. આથી આવી ચેતનહીન સ્થિતિમાંથી મુક્ત રહેવા એનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે; પરંતુ ઉરકેરાટ હૃદય અને લીવરની માંસપેશીઓને શિથિલ બનાવે છે અને પરિણામે અપચન, ગેસ, વાયુ અને હૃદયગત વિકારેાના દરદના ભેાગ થવું પડે છે.

મેસેચ્યુસેટ મેડિકલ સેાસાયટી અમેરિકામાં ડૉ. બેલેાર્ડે એક નિબંધમાં જાહેર કર્યું છે કે નબળા બાંધાના યુવાનેા ઉપર તેા ચાની માઠી અસરનાં ચિહ્નો તુરત જ જોવા મળે છે. આવા લેાકેાની ભૂખ મરી જાય છે, મંદાગ્નિ રહે છે, માનસિક રીતે ચેાક્કસ પ્રકારની શિથિલતા રહે છે, તેા કયારેક માથાનેા દુખાવેા પણ થાય છે, ગેાળ આવે છે, લેાહીનુ ગતિકાર્ય મંદ પડે છે, કબજિયાત થાય છે. અને એના જ એક પરિપાક રૂપે પેદા થતા ગેસથી છાતીમાં શૂળ નીકળે છે. કેટલીક વખત ફીટ (હિસ્ટીરિયા) પણ આ જ દેાષમાંથી પ્રગટ થતેા જોવા મળે છે.

✓ હજારેા દરદીઓનેા જેને અનુભવ મળ્યેા છે તે ડૉ. કેલેાગ કહે છે કે અનુભવે એવું સમજાયું છે કે ચા પીનારાઓને જ્યારે જ્યારે બ્લડપ્રેશર થાય ત્યારે જો કેવળ એક ચા જ બંધ કરવામાં આવે તેા પણ એનું દબાણ ૩૦ થી ૪૦ પેાઈંટ ઓછું થઈ જાય છે અને દરદી નિરાંતે આરામ અનુભવે છે !

જ્યારથી સમાજજીવનમાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ વધ્યાં છે ત્યારથી આવાં માદક પીણાંઓનો વપરાશ પણ વધી ગયો છે. અને આ પછી, આજ દિવસે દિવસે ઉગ્રરીતે પ્રસરતાં રક્તચાપ, બ્લડપ્રેશર અને હાર્ટફેઈલનાં દરદો પણ વધી ગયાં છે. જો આ રોગોનો સંશોધનની રીતે વિચાર કરવામાં આવશે, એની વૈજ્ઞાનિક તપાસ કરવામાં આવશે તો તેમાં આજના ઉત્તેજક જીવનક્રમ અને માદક પીણાંઓની અસર સૌથી પ્રધાનપણે જોવા મળશે.

કેફીન એ એક મૂત્રામ્લ (યુરિક એસિડ) જેવા ગુણધર્મો ધરાવતું અમ્લક્ષાર વાયુતત્ત્વ છે. આ તત્ત્વોવાળાં દ્રવ્યોથી લોહીમા અમ્લતા વધે છે અને પરિણામે મૂત્રાશયનો કાર્યભાર વધી જાય છે. અને આથી જ હૃદય, લીવર અને બીજાં અવયવોની રક્તવાહિનીઓમાં દોષજ વિકૃતિ આવે છે. અનેક પ્રયોગોને અંતે ડૉ. મેડલે જગત સમક્ષ જાહેર કર્યું છે કે ચા પીધા પછી આ મૂત્રામ્લનું પ્રમાણ પેશાબમાં વધી બમણું થઈ જાય છે અથવા બીજી રીતે કહીએ તો એક ગ્લાસ પેશાબમા સામાન્ય રીતે જેટલું યુરિક એસિડ પસાર થાય છે એનાથી પણ વિશેષ પ્રમાણ એક ગ્લાસ ચા કે કોફીમાં રહ્યુ છે.

શરીરમાં પેદા થતાં કે બહારથી દાખલ થતાં ઝેરોને સંગ્રહવાનું લીવર મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય કરે છે. પણ આ યુરિક એસિડને સંગ્રહવાની લીવરમા તાકાત નથી અને આથી જ ઈંગ્લેંડના એક પ્રખ્યાત ચેગકશાસ્ત્રી શ્રીમાન ટીમ્બલ કહે છે કે વારંવાર પેશાબ થતો હોય એવા બહુમૂત્રના રોગમાં. આ લીવર ઉપર પડતી કેફીનની માઠી અસર પણ કારણભૂત છે.

કેનસાસ યુનિવર્સિટીના ફાર્મસી વિભાગના વડા ડૉ. એલ. એફ. સાવરે કહે છે કે શેકેલી .કોફીમાં આ કેફીનનું પ્રમાણ થોડું વધારે ઉગ્ર બને છે; જ્યારે ડૉ. બરમેનનો એવો નિર્દેશ છે કે કોફીથી લાલ રજકણો ક્ષીણ થાય છે, કેન્દ્રસ્થ નાડીતંત્ર મંદ પડે છે, હૃદયની ગતિ અવ્યવસ્થિત-અનિયમિત બને છે અને પાચનશક્તિ પણ બગડે છે બાળકોની જીવનશક્તિ ઉપર તો કોફી ખૂબ જ માઠી અસર

કરે છે, એવો ન્યુયોર્કના પ્રખ્યાત ડૉ. ડબલ્યુ. એમ. એમ. લીસઝસકીનો અનુભવ છે.

માનવશરીર દર પ્રતિક્ષણે શરીરરચનામાંથી ઝેરોને બહાર ફેંકવાનું નિરંતર કાર્ય કરે છે. આ બહાર ફેંકાતાં ઝેરોમાં એક ઓક્ઝેલિક એસિડ નામનું અમ્લ તત્ત્વનું પ્રમાણ પણ સારી પેઠે જોવા મળે છે. એક બાજુથી કુદરત એ ઝેરને બહાર ફેંકે છે, ત્યારે એ જ ઝેરને માણસ પોતાની અશક્તિ છુપાવવા શરીરમાં નાખે છે. આજે ઓક્ઝેલિક એસિડ ચા દ્વારા માનવશરીરમાં મોટા પ્રમાણમાં જઈ રહ્યું છે, કે જેના અતિયોગથી ઓક્ઝેલ્યુરિયા નામનો માનવીને ક્ષીણકાય બનાવનારો વ્યાધિ પેદા થાય છે.

ચા અને કૉફીમાં એવું જ એક બીજું નુકસાનકારક દ્રવ્ય ટેનીન છે. સામાન્ય ચામાં ૧૫ ટકા જેટલું તે રહ્યું છે, જ્યારે આસામની ચામાં એનું પ્રમાણ ૩૨ ટકા હોય છે. આ ટેનીન સામાન્ય રીતે ચામડાં કમાવવા માટે ઉપયોગી બને છે. ચામડાંને કડક, મજબૂત અને કઠણ કરવાને માટે એનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે. આ જ અસર ચા પીવાથી માણસનાં આંતર અવયવો ઉપર થાય છે. ચા પીનારાઓનાં આંતરડાંની કફજ કલા (મ્યુકસ મેમ્બ્રેઈન્સ) જડ બનતી જાય છે અને પરિણામે પાચકરસો છોડવાની કે ખોરાકનાં ઉપયોગી પોષક તત્ત્વોને શોષીને જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન કરવાની શક્તિ આંતરડાં ખોઈ બેસે છે.

ચા એક એવું પીણું છે કે જે સામાન્ય રીતે ગરમ ગરમ પીવાનું હોય છે; અને તે પણ એકાદ-બે વખત નહિ, પણ આજે તો એની વિવેકપૂર્વકની મર્યાદા પણ ચાલી ગઈ છે. એટલે વારંવાર થોડી થોડી વારે ગરમ ગરમ પીણું પીવાથી દાંત, અને એને મજબૂત રીતે પકડી રાખનારાં પેઢાં નબળાં પડે છે અને પરિણામે પાયોરિયા, દાંતનો લોહીસ્રાવ, દાંત ઉપર પીળાશ અને કેટલીક વખત દાંતનો સડો પેદા થાય છે. દાંતનાં આ દરદોમાંથી મુક્ત રહેવા માટે જો દરેક વખત ચા પીધા પછી પાણીના કોગળા કરી લેવામાં આવે તો એનાં ઘણાં

ભયસ્થાનોમાંથી બચી જવાય છે. પણ વગર વિચાર્યે ભયકર નુકસાન નોતરનારો સમાજ આ નાની વાત શી રીતે સમજે ?

આપણા સમાજમાં ચા પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે તેવી માન્યતા છે આ માન્યતા કેવળ ભ્રમ છે. સાચી વાત તો એ છે કે દસ્ત લાવવામા મહત્ત્વનો ભાગ તો ગરમ પાણી જ ભજવે છે રોજિંદા જીવનમા ગરમ પાણીમાં થોડો ગોળ અને લીંબુનો રસ ભેળવીને સવારના પીવામાં આવે તો પણ દસ્ત સાફ આવી જશે

ચા પીનારાઓ અને તેમાંયે વિશેષ ચા પીનારાઓ માટે એક બીજું પણ ભયસ્થાન વિચારી લેવું જોઈએ સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનમા માણસને સાકરની જેટલી જરૂર છે, તેના કરતાં ઘણી વધારે જથ્થામાં સાકર પેટમાં જતી હોવાથી એમાથી સ્વાભાવિક રીતે જ મધુપ્રમેહ–બીજી પેનાયનો વ્યાધિ પેદા થાય છે.

અમેરિકામા વિશેષ ખાંડ ખાવાને પરિણામે દાંત અને મધુપ્રમેહના દરદીઓ અતિશય વધારે છે. અને આથી જ ત્યાં એક સૂત્રનો દિવસે દિવસે પ્રચાર વધવા માંડ્યો છે કે "સફેદ ખાડ. સફેદ ઝેર"– white sugar. white poison અને આથી આ સફેદ ખાંડને બદલે ગોળ અથવા બ્રાઉન સ્યુગર (ભૂરી સાકર)ની ભલામણ કરવામાં આવે છે ! ભારતમાં જે સ્થાન દેશની સાકરનું ભૂતકાળમાં હતું તે જ પ્રકારની સાકર માટે આજે વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. ત્યારે ભારતમાંથી એ ખાંડ દિવસે દિવસે ઓછી થતી જાય છે અને એના બદલે સાફ કરેલી સફેદ ખાંડને માટે સરકાર અને પ્રજા વધારે અને વધારે પ્રયત્નશીલ બની રહી છે એ પણ એક કમનસીબી છે !

ચા અને એની સાથે જ આવતી વિશેષ ખાડનો ઉપયોગ કરનારાઓ પોતાના શરીર-સ્વાસ્થ્ય માટે જાગૃત થશે ?

હૃદયરોગ અને ખાંડ

"ટાઈમ્સ ઓફ ઇંડિયા"માં લંડનના પ્રો૦ યુડકીને નુકસાનકારક ખાંડ એવા મથાળા સાથે એવી રજૂઆત કરી છે કે વિશેષ ખાંડ ખાવાથી હૃદયનો રોગ (કોરોનરી થ્રોમ્બોસીસ) થાય છે. આ લેખકે ત્રણેક વર્ષ પહેલાં પોતાના પ્રાથમિક સંશોધનને આધારે વિશેષ ખાંડ ખાવાનાં ગંભીર પરિણામોનો ખ્યાલ આપ્યો હતો. આજે ત્રણ વર્ષના વિશેષ સંશોધનને પરિણામે આત્મવિશ્વાસથી એ ગંભીરતાપૂર્વક જણાવે છે કે પહેલાં એવી માન્યતા હતી કે પ્રાણીજ ચરબી લેવાથી હૃદયરોગના ભોગ થવાય છે અને રક્તાભિસરણમાં એક પ્રકારનો ફેટો-કલોટ પેદા થઈને રોગના ભોગ થવાય છે. કોલેસ્ટ્રોલની આ સ્થિતિ પ્રાણીજ ખોરાકને કારણે પેદા થાય છે તેવું માનવામાં આવતુ હતું. હવે એ માન્યતા બદલાઈ રહી છે. જોકે એને તદ્દન વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રતિપાદન કરતાં વાર લાગશે. આમ છતાંય ખાંડનાં ભયસ્થાનોનો વિચાર કરવો જ રહ્યો.

ખાંડ ખાવાથી ત્રણ પ્રકારનાં પરિવર્તનો શરીરમાં આવે છે. (૧) ઝડપથી વજન વધે છે. લોહીમાં ઈન્સ્યુલીન નામના એક અંતઃસ્રાવી પ્રવાહી તત્ત્વનો પણ વધારો થાય છે. અને એ જ રીતે લોહીમાં એક એવા પ્રકારની ચીકાશની વૃદ્ધિ થાય છે કે જેના કારણે પરિભ્રમણમાં અવરોધ ઊભો થાય છે. એવું પણ જોવા મળ્યું છે કે જે લોકોએ વધારે ખાંડ ખાધી હોય છે તેઓ થ્રોમ્બોસીસને કારણે મૃત્યુ પામ્યા હોય એટલે ખાંડ સાથે આ રોગને સંબધ છે એમ જોઈ શકાય છે. છેલ્લા દસકામાં માનવીની આહારની ટેવો બદલાઈ છે. રોજિંદા જીવનમાં ખોરાક તરીકે ખાંડનું પ્રમાણ વધ્યુ છે અને એ જ રીતે હૃદયરોગનું પ્રમાણ પણ વધી રહ્યુ છે. આમ, હવે એવો સમય પાકી ગયો છે કે આ રોગમાં વધારે ગંભીરતાથી અને આંકડાશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ પૂરી ચોકસાઈથી આ માટેના સંશોધનનો કાર્યક્રમ હાથ ધરવો જોઈએ.

ટાઈમ્સ ઓફ ઇન્ડિયામાં પ્રગટ થયેલું ઉપર મુજબનું વિધાન ખોરાકશાસ્ત્ર અને એની માનવજીવનમાં ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ સારી એવી વિચારણા માગી લે છે.

એક દિવસ એવો હતો કે ખૂબ ખાંડ ખાઓ એવું એક સૂત્ર ચલાવવામાં આવ્યું હતું. નાનાં બાળકોને વિશેષ ખાંડ આપો એવા લેખો પણ પ્રગટ થયા હતા. વૈજ્ઞાનિક અર્ધસત્યને પૂરા સત્ય તરીકે ખપાવીને આ વિધાનો જગત પાસે મૂકવામાં આવી રહ્યાં છે. તેના ભૂતકાલીન અને વર્તમાન અનુભવ ઉપરથી એટલું જ કહેવું જોઈએ કે વિજ્ઞાને કહેલી વાત સાચી જ છે તેવી માન્યતા રાખીને સ્વીકારી લેવાની જરૂર નથી.

આપણા દેશમાં જ્યારથી ખાંડનો વપરાશ વ્યક્તિદીઠ ખોરાક તરીકે વધી રહ્યો છે, ત્યારથી ભારતીય સરકારના આહારશાસ્ત્રીઓએ એની સામે લાલબત્તી ધરી જ છે. ખાંડ ખાય એનાં હાડકાં ગળે એ વિધાનને આગળ કરીને પ્રાચીનોએ એની સામે વિરોધ કર્યો હતો. પણ વૈજ્ઞાનિક સત્ય તરીકે જે રીતે એનો પ્રચાર વધી રહ્યો છે ત્યાં આ, અનુભવપ્રણાલિકા, પરંપરા, અને દેશકાળના પ્રભાવનો વિચાર કોઈએ કર્યો નથી, કરતા પણ નથી એ આપણા દેશનું દુર્ભાગ્ય છે.

ખાંડ એક એવા પ્રકારનો ખોરાક છે કે જે કેવળ મધુરતા આપે છે. પરંતુ કેવળ મધુરતા ઉપર માનવી જીવી શકતો નથી. અને તેમાંય કેન્દ્રિત મધુરતા તો માનવશરીરમાં ઝેર જ બને છે.

૧૯/૬/૧૯૩૭ના હરિજનમાં પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ વિજ્ઞાનને આધારે એક નોંધ આપતાં જે નિર્દેશ કર્યો હતો તે આજે પણ એટલો જ મહત્ત્વનો બની રહ્યો છે. આથી એમના 'ખોરાક અને ખોરાકના સુધારા 'માંની નીચેની નોંધ મૂકવાનું મન થાય છે. લંડન યુનિવર્સિટીના કેમિસ્ટ્રીના પ્રોફેસર ડૉ. પ્લીનર તેમ જ બાર્કર અને હોફમેન્સના સશોધનને અંતે એવું જોવા મળ્યું હતું કે સફેદ ખાંડ અને સફેદ લોટ (મેંદો) ખાનારને કેન્સર અને મધુપ્રમેહના રોગો વિશેષ

થાય છે. કારણકે આ ખોરાકમાંનું પ્રજીવક "બી" નાશ પામતું હોવાથી એની ખામીના કારણે આ રોગો વધી રહ્યા છે. ગાંધીજીએ આ વૈજ્ઞાનિક વિધાનને આગળ કરીને એમ પણ જણાવ્યું છે કે આટલા સ્પષ્ટ વિધાન પછી પણ આપણા દેશમાં ખાંડનાં કારખાનાં વધારવામાં આવી રહ્યાં છે, તે દુર્ભાગ્ય છે.

ખાંડ ખાવાથી અનારોગ્ય કે વિશિષ્ટ રોગો આવે છે અને ખાંડ ન ખાવાથી નીરોગિતા વધે છે. તેના સમર્થનમાં દુનિયામાં સૌથી તંદુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષી પ્રજા હુંઝાનો નિર્દેશ કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે આ પ્રજા ખાંડ ખાતી નથી અને છતાંય એ તંદુરસ્ત–નીરોગી પ્રજા છે.

૧૯૩૭ પછી—એટલે ૩૩ વર્ષ પછી એ જ લંડનના બીજા નિષ્ણાતે ખાંડનાં ભયસ્થાનોની સામે આંગળી ચીંધી છે અને એમણે ખાંડથી હૃદયરોગના ભોગ થવાય છે એવો નિર્દેશ કર્યો છે.

વિજ્ઞાન તો એથી પણ આગળ જઈને કહે છે કે સફેદ–શુદ્ધ ખાંડ માનવશરીરનાં આંતર અવયવોને આળા બનાવે છે, એટલું જ નહિ પણ એની પચનીયતા પણ વિકૃત બને છે અને પરિણામે માનવશરીરમાં એક પ્રકારની અમ્લતા વધે છે. ખાંડ ખાવાથી ઑગ્ઝેલીક ઍસિડ પેદા થાય છે અને આ ઑગ્ઝેલીક ઍસિડ માનવશરીરને ઉપયોગી ચૂનાનાં, લોહનાં, ફૉસ્ફરસનાં તત્ત્વોનો નાશ કરે છે. માનવશરીરમાં સંરક્ષક બળો તરીકે રહેલાં આ તત્ત્વો સાથે આ ઍસીડ મળીને એને માનવશરીરમાંથી બહાર ધકેલી દે છે. અને પરિણામે આ તત્ત્વોની ખામી અન્ય રોગોને નોતરે તે હદે એની પ્રતિકારશક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે.

આપણો સમાજ આજે વધારે ને વધારે સફેદ, શુદ્ધ, સાફ કરેલી ખાંડ ખાવા તરફ વધી રહ્યો છે, એ પરિસ્થિતિનો માનવઆરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો આજના રોગોનાં મૂળ ક્યાં રહ્યાં છે તેનો ખ્યાલ આવશે. ૩૬ વર્ષ પહેલાં ખાંડ ખાવાથી કેન્સર–મધુપ્રમેહ થાય છે, એવા વિધાનો વિજ્ઞાનને આધારે થયાં છે, તો આજે એ જ

વિજ્ઞાનને આગળ કરીને એમાંથી હૃદયના રોગો-કોરોનરી થ્રોમ્બોસીસ પેદા થાય છે તેમ કહેવામાં આવી રહ્યું છે. ખાંડનો વિશેષ ઉપયોગ કરનારાઓ આ સત્યનો વિચાર કરશે ? નાનાં બાળકોમાં પણ આજે જે રીતે મોટા પ્રમાણમાં ખાંડ ખાવાની વૃત્તિ વધી રહી છે તેના તરફ પણ આંખમીંચામણા કરી શકાય એવું નથી.

સરકારનું જાહેર આરોગ્ય ખાતું અને પ્રગતિનો માપદંડ જેને કેવળ ઉદ્યોગમાં જ દેખાઈ રહ્યો છે તેવું ઉદ્યોગ ખાતું આ પ્રશ્નનો સંયુક્ત રીતે વિચાર કરે તેવું આજના વિજ્ઞાનનું મંતવ્ય છે.

આમજનતા ખાંડ ખાવાનું છોડીને કે ઓછું કરીને જ પોતાના આરોગ્યના પ્રશ્નો હલ કરે એ પણ એટલું જ અનિવાર્ય છે. વાચકો આ ખાંડના વપરાશ માટે ચિંતાપૂર્વક વિચારણા કરે.

આયુર્વેદમાં વિરુદ્ધ આહારની દૃષ્ટિ

આપણા દેશમાં હિતાહિત ખોરાક સંબધમાં ઘણી ચર્ચા વિચારણા કરવામાં આવી છે અને વિરુદ્ધ આહાર ન થાય એ માટે લોકમાનસમાં કેટલાક સ્પષ્ટ ખ્યાલો ઊભા કરવામાં આવ્યા છે. પરંતુ જ્યારથી વિજ્ઞાનનો વિકાસ થયો, શરીર પ્રક્રિયાની જાણકારી વધી ત્યારથી ખોરાકનુ મહત્ત્વ ગૌણ બન્યું અને એમ મનાવા લાગ્યું કે ખોરાક તો ગમે તેવો હોય તોપણ માનવશરીરમાં દાખલ થયા પછી એ પચે જ; અને ધારો કે ન પચે તો એ પચાવવા માટે કેટલાંક ઉત્તેજક ઔષધો આપીને એને પચાવવાનો માર્ગ વિચારાયો. દવાઓ ખોરાક બની અને ખોરાક દવા બની ગયો ! એ આજની સ્થિતિ છે. આજે બજારમાં ઢગલાબંધ રીતે આવી રહેલો તૈયાર ખોરાક એ દવા તરીકે લેવો પડે છે તેવી સ્થિતિ છે.

આમ શા માટે થયું છે તેનો વિચાર કરીએ તો દેખાશે કે ખોરાક પચતો નથી, માટે જલદી પચે તેવો ખોરાક સૂચવાય છે. પણ ખોરાક શા માટે પચતો નથી તેનો આપણે ભાગ્યે જ વિચાર

કરીએ છીએ. ખોરાક સંબંધમાં સૌથી મહત્ત્વનો વિચાર એ ખોરાકના સંયોજનનો છે. માંદા માણસને કોડલીવર ઓઈલ દૂધ સાથે દેવામાં આવે છે. દૂધમાં ઇંડું નાખીને આપવાનો પ્રચાર વધ્યો છે. જ્યાં અને ત્યાં આ અને આવાં અનેક પ્રકારનાં સંયોજનો લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે પરંતુ આ પછી પણ દરદી એમાંથી શક્તિનો અનુભવ કરતો નથી કારણ, આ ખોરાક જ એવા પ્રકારનો છે કે જેને પચાવવા માટે માનવશરીરની જુદી જુદી તંત્રરચના કામે લાગે છે.

અમેરિકન ખોરાકશાસ્ત્રી ડૉ. હર્બર્ટ એમ. શેલ્ટને આ સંબધમાં ભારે સ્પષ્ટ અને વિજ્ઞાનની કસોટીએ કેટલાક નિર્ણયો આપ્યા છે. આ નિર્ણયો જોતાં સ્વાભાવિક રીતે જ આજની આપણી ખોરાકની ટેવોમાં ફેરફાર કરવો પડે તેવી સ્વીકૃત માહિતીઓ છે. આ વિગતોને એમણે પોતાના નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રમાં હજારો દરદીઓ ઉપર કસોટીએ ચડાવી છે, અને એના અનુભવના અંતે જ એમણે આ સિદ્ધાંતો તારવ્યા છે. એટલે, આ કોઈ કૂતરાં, વાંદરાં, કે ઉંદર ઉપરના પ્રયોગનું મૂલ્યાંકન નથી પણ માનવશરીર ઉપર કરેલા પ્રયોગોનું મૂલ્યાંકન છે. અને આથી જ એનો વિચાર કરવા તરફનું એક વિશિષ્ટ આકર્ષણ વધે છે

ડૉ. શેલ્ટન કહે છે કે રોટલી એ સ્ટાર્ચ છે, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ છે. આ ખોરાક સાથે મોઢાનો લાળરસ–ટાઇલીન ભળવો જોઈએ. જો એ ભળે તો જ આની પચવાની ક્રિયા સરળ બને. જો એ ન ભળેલ હોય તો એનો તુરત જ આથો આવવા માંડે. રોટલી–રોટલો ભાખરી-પૂરી, જેવો ખોરાક પૂરો ચાવવાની પાછળની આ સમજણ છે. આપણો સમાજ એની સાથે પ્રવાહી લે છે. રોટલી દાળમાં બોળે કે સાથે શાક લે, પણ આટલું જ પૂરતું ન હોય તેમ આ દાળ–શાકમાં લીંબુ કે અન્ય ખટાશ નાખે. એક એવો ભ્રમ ફેલાવવામાં આવ્યો છે કે આ ખોરાકમાં જો ખટાશ લેવામાં આવે તો એ જલદી પચે કારણ, ખાટો રસ પિત્તરસની ઉત્તેજના વધારે છે. એક રીતે આ વાત સાચી છે, તેમ સ્વીકારીએ તોપણ એક અનુભવ એ પણ પ્રગ નિરીક્ષણને

અતે થયો છે કે ખાટો રસ મોઢાના સ્ટાર્ચ પચાવનારા ટાઇલીન નામના રસની શક્તિ મારી નાખે છે. એટલે, એક ખોરાક પચાવવાના ખ્યાલમાં બીજો ખોરાક ન પચે એવી સ્થિતિ સ્વાભાવિક રીતે જ પેદા થાય છે એ આપણે ભૂલી જઈએ છીએ. એટલે, રોટલી સાથે કે અનાજ સાથે ખટાશ લેવી હિતકર નથી, એમ સમજી લેવું જોઇએ.

આવો જ એક બીજો ભ્રમ પ્રોટીનવાળા ખોરાકના પાચનનો છે. દૂધ પ્રોટીન છે, કઠોળ પ્રોટીન છે, અને ઈંડા મોટા પ્રમાણમાં પ્રોટીન છે. આ દરેક પ્રોટીનની પચવાની દૃષ્ટિએ જુદી જુદી ખાસિયત છે. દૂધના પ્રોટીન સાથે લેકટોઝ નામની સાકર ભળેલી છે. જ્યારે કઠોળ, ઈંડાં કે માસમા આવું સાકરતત્ત્વ નથી જ. આથી દૂધ જેટલી સરળતાથી પચે તેટલી સરળતાથી કઠોળ કે પ્રાણીજ ખોરાક પચતો નથી. આથી માનવશરીર આ ખોરાકને પચાવવા માટે વિશેષ શ્રમ કરે છે—ચોક્કસ પ્રકારના રસો છોડે છે. પરંતુ કુદરતની આ કરામત એવી છે કે આ પાચક રસો જે કઠોળ, માંસ, ઈંડાને પચાવી શકે છે, તે દૂધની વિરુદ્ધ ગણવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં માછલી અને દૂધ સાથે લેવાની ના પાડેલ છે. મગ કે કઠોળ સાથે દૂધ લેવાની ના પાડેલ છે. પણ આજનુ વિજ્ઞાન તો દૂધમા જ કોડલીવર ઓઇલ લેવાનું કહે છે દૂધમાં જ ઈંડું નાખીને લેવાનુ કહે છે. પરિણામ એ આવ્યુ છે કે એથી ખોરાકનું પાચન તથા તેમાથી મળવુ જોઈતું પોષણ મળતું નથી પણ એથી ઊલટી જેને આજના વિજ્ઞાને એલર્જી કહી છે તેવી એક વિકૃતિ પેદા થાય છે. એલર્જીનો સાદો અર્થ એ છે કે પચ્યા વિનાનુ પ્રોટીન વિશિષ્ટ પ્રકારનું ઝેર પેદા કરે છે અને તે લોહીમાં ભળવાથી જુદા જુદા રોગો થાય છે આમ જીવનશક્તિ વધારવાનો પ્રયત્ન ખોરાકના દોષને કારણે અવરોધક બને છે અને કેટલીક વખત રોગોત્પાદક પણ બની રહે છે.

આજના જીવનમાં વિરુદ્ધ આહાર જેવી કોઇ સમજણ અસ્તિત્વમાં નથી. ફાવે એ ખાઓ અને પેટ ભરો, એ આજનું સૂત્ર છે. પરિણામે રોગો વધ્યા છે. ડુંગળી અને દૂધ સાથે ન લેવાય, ગોળ અને દૂધ

સાથે ન લેવાય; આમ એક પ્રચલિત માન્યતા આયુર્વેદના લોકસંસ્કાર-માંથી ઊભી થઇ હતી. આજે એ લુપ્ત થઇ ગઈ છે.

ડૉ. શેલ્ટન એક ખોરાકશાસ્ત્રી છે. એમણે ખોરાકશાસ્ત્રના કેટલાક મૌલિક સિદ્ધાંતો નક્કી કર્યા છે. એ કહે છે કે સામાન્ય રીતે ખોરાકના મુખ્ય પ્રકારો આટલા છે : (૧) પ્રોટીન, (૨) સ્ટાર્ચ, (૩) ચરબી(ફેટ), (૪) ખાટાં ફળો, (૫) ખાટાં મીઠાં ફળો, (૬) મીઠાં ફળો, (૭) સ્ટાર્ચ વગરનાં લીલાં શાકભાજી.

હવે આ ખોરાકના સંયોજનો જોઈએ તો ખોરાકમાં પ્રધાન ભાગ અનાજનો છે. આની સાથે ખટાશ ન ભળવી જોઈએ એ વિધાનનું સમર્થન કરતાં એ કહે છે કે આજે બધા જ ચિકિત્સકોએ એ સ્વીકાર્યું છે કે સ્ટાર્ચની સાથે ખૂબ જ હળવું અમ્લ ભળે તોપણ ટાઇલીન નામના પાચક રસનો નાશ થાય છે. પરિણામે સ્ટાર્ચનું પાચન વિકૃત બને છે. એણે સૂત્ર આપ્યું છે કે "Eat acids and starches at separate meals."

હવે પ્રોટીન અને સ્ટાર્ચનો વિચાર કરીએ. ખીચડી, દાળ ને રોટલી આ સંબંધમાં પણ ઠીક ઠીક મતભેદો જોવા મળે છે. પણ એક વાત સ્વીકારવી પડે તેવી તર્કશુદ્ધ છે કે પ્રોટીન અને સ્ટાર્ચ બંને એવાં ઘટકો છે કે દરેકને પચાવવા માટે પાચક રસોનાં રાસાયણિક ઘટકોમાં જુદી જુદી ભિન્નતા હોય છે. પ્રોટીનને પચાવવા માટે પેપ્સીન જોઈએ, જ્યારે સ્ટાર્ચને પચાવવા માટે ટાઇલીન જોઈએ. ટાઇલીન ભળ્યા વગરનો સ્ટાર્ચ જેમ પચતો નથી, તેમ પેપ્સીન ભળ્યા વગરનું પ્રોટીન પચતું નથી. હવે પેપ્સીન ખારું છે એટલે જો પ્રોટીનની સાથે સ્ટાર્ચ ભળે તો બંનેની પાચનક્રિયામાં ભિન્નતા ઉત્પન્ન થાય છે. આહારશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે કુદરતે એક જ વખતે એક જ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરી છે. એક લીધા પછી બીજો લ્યો, તેમાં હરકત નથી, પણ બંને પ્રકારો એકીસાથે ના લ્યો. ડૉ. શેલ્ટન દાખલો આપતાં કહે છે કે બ્રેડ અને બટર, કે ચીઝ મૉંસ અને બ્રેડ, આપણી ભારતીય રીતે જોઈએ તો ખીચડી (મગચોખા), દાળ અને

રોટલી. પ્રાણીઓમાં એકી વખતે એક જ ખોરાક લેવાનો ક્રમ જળવાયો છે આથી એમની તંદુરસ્તી ઉત્તમ રહી છે. પહેલાં રોટલી ખાઇ લ્યો અને પછી દાળ પી લ્યો પણ દાળમાં બોળીને રોટલી ના લ્યો. સ્વ. પૂજ્ય નાનાભાઈ ભટ્ટે આ ક્રમ સ્વીકારેલો અને એમના આરોગ્ય ઉપર એની ખૂબ જ સારી અસર થઇ હતી એમ હું જોઈ શક્યો હતો. હવે આપણે પ્રોટીન તથા પ્રોટીનનાં સંયોજનો જોઈએ. માછલી અને દૂધ, કોડલીવર ઓઇલ અને દૂધ, દૂધ અને કાજુ, બદામ–સીંગ જેવાં પ્રોટીન, તેલીબિયાં, ઈંડાં–દૂધ, મગ, કઠોળ અને દૂધ જેવા ખોરાકમાં આહારશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે આ બધા ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ઘટકોવાળા પ્રોટીનને પણ પાચનક્રિયાની દૃષ્ટિએ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના પાચકરસો અને એનાં પ્રમાણ કે રસાયણિક ઘટકોના ઓછાવધતા પ્રમાણની જરૂર પડે છે. માંસ જુદા જુદા પ્રકારે એકીસાથે લેવાય તેલીબિયાં, કઠોળ વગેરે એક જ વર્ગનો ખોરાક જુદા જુદા પ્રકારમાં લઈ શકાય પણ એના ભિન્ન પ્રકારો એકીસાથે ન લેવા જોઈએ ડૉ. શેલ્ટન કહે છે કે—

"It is not too late to recall the harm that was done to tubercular patients, by feeding them assimilated combination of eggs and milk".

હવે આપણે પ્રોટીન તથા ખટાશનો વિચાર કરીએ. આપણા લોકો દાળમાં લીંબુ નીચોવે છે, ખોરાકમાં લીંબુનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે અને કઠોળ સાથે, ચેવડા સાથે લીંબુ કે આંબલી ભેળવ્યા વગર લેવાનું એને ગમતું નથી. પરંતુ વૈજ્ઞાનિક રીતે કરવામાં આવેલાં સંશોધનને અંતે હવે એ લગભગ નક્કી થયું છે કે માનવીને જેટલી ખટાશ પોતાના પાચન માટે જરૂરી છે તે માનવીના શરીરમાં પેદા થાય છે અને પ્રોટીનના સત્ત્વસારને પચાવે છે. આ અમ્લતા હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ છે. પ્રોટીનમાંથી એક સત્ત્વસાર તરીકે છૂટું પડતું પેપ્સીન હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડથી જ પચે છે અને એ રીતે પ્રોટીનનું પાચન થાય છે. પરંતુ ખોરાકની સાથેની અમ્લતા એ ઔષધિ રાસાયણિક

હોય કે ફળો દ્વારા લેવાતી હોય તોપણ એની હાજરીમાં એવી અસર થાય છે કે કાં તો એના અસ્તિત્વથી હોજરીના પાચક રસો હીનવીર્ય બની જાય છે, અથવા આવતા અટકી જાય છે.

"*An abnormal stomach may secrete too much acid* (Hyperacidity) as an insufficient amount (Hypo-acidity) in either case taking acids with proteins do not aid digetion."

આ વિચારને રશિયન શરીરક્રિયાશાસ્ત્રી શ્રી પાવલોવે પણ સમર્થન આપ્યું છે અને પ્રોટીનના પાચન માટે બહારની ખટાશ ઉપયોગી નથી એવું સ્પષ્ટ મંતવ્ય રજૂ કર્યું છે. તેમાંય જેમાં ચરબીવાળા પ્રોટીન હોય તો તેમાં તો કોઈપણ સંયોગોમાં ખટાશ લેવી હિતકર નથી. કારણકે એમ કરવાથી આ ખોરાકનો ઝડપથી આથો આવે છે, ગેસ થાય છે અને પરિણામે આંતરડાંમાં ખોરાકનો સડો થવા માંડે છે. દરદીઓ ગેસ થાય છે એવી જ્યારે ફરિયાદ કરે છે, ત્યારે એમણે સૌથી પ્રથમ પોતાના ખોરાક ઉપર નજર નાખી લેવી જોઈએ. ખાસ કરીને પ્રાણીજ કે વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનની સાથે ખટાશ ભેળવવાનું બંધ કરવું જોઈએ.

૭

વધુ મીઠું હાનિકારક

ભારતીય સસ્કાર એ સસ્કૃતિનો સંસ્કાર છે. માનવીએ જીવન માટે જે હિતકર માન્યું—શ્રેયસ્કર બન્યું તે એણે રોજિંદા જીવનમાં એવી રીતે વણી લીધું કે જેમાંથી એક સહજ ધર્મયુક્ત સંસ્કાર ઊભો થયો. વિજ્ઞાન અને ધર્મનો અનુબંધ એટલે આપણાં પર્વો. આ પર્વોમાં મીઠાનો ખૂબ જ ચીવટથી વિચાર થયો. ચૈત્ર માસનાં અલૂણાં એ તો એક માસનું ધર્માચરણ છે, પણ જીવનના ઉષઃકાળમાં કન્યાઓના મોળાવ્રતથી માંડીને સૌભાગ્યવતીના વ્રતોમાં મીઠાનો નિષેધ સ્વીકારીને ભારતીય આરોગ્યશાસ્ત્રે મીઠાનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરી નાખ્યો છે. અને એ રીતે પ્રજાજીવન માટે સ્વસ્થ આરોગ્યપ્રદ પ્રણાલિકાઓનો વિચાર થયો છે.

હમણા વર્તમાનપત્રો દ્વારા એક સમાચાર પ્રગટ થયા છે કે રશિયન વૈજ્ઞાનિકોએ અને આરોગ્યશાસ્ત્રીઓએ મીઠાનો અતિયોગ કરવા માટે લાલબત્તી ધરી છે. મીઠાનું સેવન રોગોત્પાદક પ્રક્રિયા પેદા કરે છે. રોગોત્પાદક જીવાણુઓ મીઠું ખાનારાઓ ઉપર સહજ રીતે જ હુમલા કરે છે, અને એ રીતે પ્રજાજીવનના આરોગ્ય ઉપર તીવ્ર-માઠી અસર થાય છે. એના સેવનથી કેટલાક વિશિષ્ટ રોગો પેદા થાય છે. અને તેમાંય અદ્યતન રોગવિજ્ઞાને સ્વીકારેલ જ તુજન્ય રોગો પેદા થવાની શકયતાઓ અનેકગણી વધી જાય છે. આથી, મીઠુ ઓછું ખાવું જોઈએ, શકય હોય તો નહિ ખાવું જોઈએ, એવુ વિજ્ઞાન સશોધનને અ તે નક્કી કરવામા આવ્યું છે અને હવે એનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે.

જે વાત સદીઓ પહેલાં સંસ્કૃતિના ઉગમ સમયે આયુર્વેદ જેવા શાસ્ત્રોએ કરી તે વાતની એક વખતે વિજ્ઞાનને નામે હાંસી ઉડાડવામાં આવતી હતી. મને યાદ આવે છે કે એક આરોગ્ય અધિકારીએ એક પત્રિકા બહાર પાડેલી—તેમાં જણાવવામાં આવેલું કે ઉનાળામા જેમ જેમ પસીનો વધે તેમ તેમ શરીરમાથી પાણીનુ તત્ત્વ ઓછુ થાય છે અને પરિણામે આ નિર્જલીય અવસ્થા (ડી હાઇડ્રેશન) રોગોત્પાદક ગણાય છે. માટે ઉનાળામાં મોટા પ્રમાણમાં મીઠું ખાવું. મે એ વખતે પ્રવાસી દ્વારા આ પત્રિકાનો વિરોધ કરતી નોંધ લખીને ભારતીય આરોગ્ય વિજ્ઞાનમાં મીઠાનું જે સ્થાન અને દષ્ટિબિન્દુ સ્વીકારાયું છે તેની વિગતો પ્રજા પાસે મૂકી હતી અને તેને સ્વીકાર-આવકાર મળ્યો હતો.

આપણે જાણીએ છીએ કે રોગવિજ્ઞાનની દષ્ટિએ ચામડીના અને લોહીના રોગોમાં મીઠું બધ કરવામાં આવે છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર, રક્તસ્રાવ, પેશાબના રોગો, હૃદયગત રોગો—જેમા સોજો આવતો હોય તેવા જલોદર જેવા ઉદરરોગો, આંતરડાના રોગો અને ખાસ કરીને જેમા પોષણનો ક્ષય થયો હોય તેવા અનેક પ્રસંગોએ મીઠું બધ કરવાનો નિર્દેશ મળે છે. સુવાવડના પ્રથમ બે દિવસ મીઠું લેવાની ભારતીય પ્રસૂતિવિજ્ઞાને ના પાડી છે, કારણકે, એથી ધનુર-જેને

આજના વિજ્ઞાને ઉગ્ર જંતુજન્ય રોગ ગણ્યો છે તેવા રોગની શક્યતા વધી છે.

આ સ્પષ્ટ વિધાનો ઉપરથી જોઈ શકાશે કે આયુર્વેદમાં મીઠાના ઉપયોગની પૂરી સાવચેતી—ચોકસાઈ અને ચીવટ સ્વીકારવામાં એક પ્રકારની સ્વસ્થપ્રદ જીવનપ્રણાલિકાઓ પ્રસ્થાપિત કરવામાં આવી છે અને આવી જ વિરુદ્ધ આહારની જે એક વિશિષ્ટ કલ્પના આયુર્વેદમાં જોવા મળે છે તેવો વિચાર ભાગ્યે જ અદ્યતન વિજ્ઞાને કર્યો છે.

આયુર્વેદમાં દૂધ અને મીઠું સાથે ન લેવાય તેવો સ્પષ્ટ આદેશ આપ્યો છે. મહર્ષિ ચરકે વિમાન સ્થાનના ૨૨મા શ્લોકમાં જે વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલ આપ્યો છે તેનો સ્પષ્ટ સાર એટલો જ છે કે મીઠું, એનો જો વિવેક અને મર્યાદિત સ્વરૂપમાં ઉપયોગ થાય તો જ હિતકર બને છે. એનો પ્રકૃતિભેદે વિશેષ ઉપયોગ કરે છે તેની પોષણ અને પ્રતિકારશક્તિનો નાશ થાય છે; અને પરિણામે માનવશરીરની સર્વાંગ ધાતુઓ એક એવી શિથિલતા—અવરોધાત્મક દોષ નોતરે છે કે જેના કારણે પાચનતંત્ર, શ્વાસતંત્ર, ઉત્સાહતંત્ર, મળમૂત્રનો નિકાલ કરવાની માનવશરીરની જીવનશક્તિ ક્ષીણ થાય છે. બીજી રીતે કહીએ તો ચયાપચયનો સમગ્ર જીવનવ્યવહાર આ મીઠાના અતિયોગથી અવરોધાય છે અને એની માનવઆરોગ્ય ઉપર માઠી અસર પડે છે.

આયુર્વેદની આ દેન સંસ્કૃતિના ઉદયકાળે મિશ્રિત થઈ જાય છે. અને આથી જ જલોદર જેવા રોગમાં મીઠું બંધ કરીને કેવળ દૂધ ઉપર જ રાખવાનો ઉપચાર સ્વીકારાયો છે.

આજે વૈજ્ઞાનિક રીતે મીઠાના ઉપયોગ સંબંધમાં જે ફેરવિચારણા થઈ છે તે માનવ આરોગ્યના હિતમાં છે. નિર્જલીય અવસ્થાના ભયને આગળ કરીને મીઠું વિશેષ આપો એવું કહેનારાઓ અને જેમ જેમ પસીનો વધારે થાય તેમ તેમ મીઠાનો ઉપયોગ વધારો, તેવું સૂત્ર આપનારાઓ આયુર્વેદપ્રેરિત રશિયાના અનુભવો ઉપર વિચાર કરે અને માનવ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પ્રજા પાસે આ વિચારનો પ્રચાર કરે

એમાં જ પ્રજાજીવનનું કલ્યાણ રહ્યું છે. રશિયાના આજના મીઠા ઉપરના પ્રયોગો અને એના અનુભવોને આવકારીએ છીએ.

ગુજરાતી ખોરાકમાં દૂધ અને કઠોળ વધારીએ

આજનો સહુથી મહત્ત્વનો સવાલ આપણા ખોરાકનો છે. આપણો દેશ ખેતીપ્રધાન દેશ હોવા છતાંય વર્ષોની ગુલામીને કારણે, જમીનના સુધારાને અભાવે અને વૈજ્ઞાનિક ખેતી તરફની દૃષ્ટિ ન હોવાથી આપણો દેશ અનાજની બાબતમાં ખાધવાળો દેશ છે અને હજારો ટન અનાજ આપણે દુનિયાના બીજા દેશો પાસેથી મગાવવું પડે છે.

આપણો મુખ્ય ખોરાક ઘઉં અને ચોખાનો છે. આહારશાસ્ત્રમાં ઘઉં અને ચોખા એ શક્તિ તથા વૃદ્ધિ આપનારો મહત્ત્વનો ખોરાક છે. અને વર્ષોથી આપણે આ ખોરાકથી ટેવાયેલા છીએ. સ્થળ પરત્વે ઉત્તર ભારતમાં ઘઉં વિશેષ વપરાય છે તો દક્ષિણમાં ચોખાનો વપરાશ વધારે છે. આ અનાજની દૃષ્ટિએ આપણી બે જરૂરિયાત છે.

આ જરૂરિયાતોને આજે યુદ્ધને ધોરણે વિચારવાનો પ્રસંગ ઊભો થયો છે, ત્યારે આ ખોરાકનું કેવું આયોજન કરવું જોઈએ કે જેથી એમાં કાપ મૂકી શકાય, એ આજનો મહત્ત્વનો પ્રશ્ન છે. આરોગ્ય અને ખોરાકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આ પ્રશ્ન વિચારીએ તો એમાં થોડી ચીવટ, થોડો આગ્રહ અને થોડી સંયોગાધીન સ્થિતિની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો આજની આપણી જરૂરિયાતને આપણે આ રીતે ગોઠવવી જોઈએ એમ અમને લાગે છે.

સામાન્ય રીતે ગુજરાતની પ્રજાનો ખોરાક ઘઉં, બાજરો, ચોખા, કઠોળ, શાકભાજી તથા મર્યાદિત પ્રમાણમાં તેલ, ઘી, ગોળ, ફળો વગેરે છે.

આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ખોરાકનો વિચાર કરીએ તો આપણને કાર્બોદિત, પ્રોટીન, ફૅટ, પ્રજીવકો અને ક્ષારોની જરૂર છે.

એ સમજી લેવું જોઈએ અને બીજા ખોરાકો કરતાં થૂલાવાળા અને ફોતરાવાળા ખોરાકથી વિશેષ શક્તિ મળશે અને તૃપ્તિ રહેશે.

ખાંડ કરતાં ગોળ વિશેષ હિતકારી છે

"છેલ્લા કેટલાક વખતથી મારા મનમાં એક પ્રશ્ન ઘોળાયા કરે છે. તમે જાણો છો આજે દેશ અને દુનિયામાં દિવસે દિવસે ખાંડનું ઉત્પાદન વધી રહ્યું છે એનો વપરાશ પણ અનેકગણો વધી ગયો છે અને પરિણામે ગોળ તથા ગોળની બનાવટો તરફ એક પ્રકારનો અણગમો, ઉપેક્ષાવૃત્તિ પેદા થઈ છે. શું ખરેખર ગોળ કરતાં ખાંડ વધારે હિતકારી છે ? કે પછી આ સંબંધમાં લોકોની માન્યતા ભ્રમણાઓથી ભરેલી છે ? આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ગોળ તથા ખાંડનો વિચાર કરીએ તો હિતકર શું ગણાય ? શા માટે ? એના ગુણદોષની ચર્ચા કરીને તમે આ સંબંધમાં યોગ્ય માહિતી ન આપો ? સરકાર જે રીતે આ ઉદ્યોગને અનુમોદન આપે છે તે સંયોગોમાં આજે ગોળનું ઉત્પાદન ઘટયું છે. એનો વપરાશ પણ ઓછો થયો છે. એટલે પણ મારા જેવા અનેક માણસો એના ગુણદોષની સાચી માહિતીની ભ્રમણામાં રહ્યા કરે છે. આજે તો એવી પણ એક ઉક્તિ પ્રચલિત થઈ રહી છે કે, "ખાંડ વિનાની રાંડ રસોઈ". આ બધું પ્રાચીન સંસ્કારથી વિચારનારી બુદ્ધિ સ્વીકારતી નથી અને છતાંય એ સ્વીકાર્યા વગર છૂટકો નથી, એવી વૈજ્ઞાનિક હરણફાળ નજરે પડે છે ત્યારે મતિ મૂંઝાઈ જાય છે. વિસ્તૃત રીતે આ પ્રશ્નની ચર્ચા કરશો તો આભારી થઈશ."

× × ×

તમારી સંવેદના હું સમજી શકું છું. ખાંડ અને ગોળ બંને એક જ પ્રકારના ખોરાકમાંથી બનાવવામાં આવતા પૃથક પૃથક ગુણદોષવાળા ખાદ્ય ઘટકો છે. ગોળ આજે ઓછો થઈ રહ્યો છે અને ખાંડનો વપરાશ વધી રહ્યો છે તેનાં કારણોમાં સૌથી પ્રધાનપણે જોઈએ

તો મને તો કેવળ સ્વાદની પસંદગી જ કારણભૂત લાગે છે. કોણ જાણે કેમ, પણ આજ આ વિજ્ઞાનયુગમાં જેમ અનેક પ્રકારના ખ્યાલો બદલાયા છે તેમ ખોરાક અંગેના ખ્યાલો પણ વિકૃત થયા છે.

સૌથી પ્રથમ એ જોઈએ કે રોજિંદા જીવનમાં પણ ગળપણ શા માટે લેવું જોઈએ? ખોરાકશાસ્ત્રમાં મધુર રસને વૈજ્ઞાનિક રીતે જોઈએ તો કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ગણવામાં આવ્યાં છે. માનવજીવનમાં આ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ખોરાકના પાચન માટેની ગરમી પૂરી પાડે છે. રક્તકણોમાં ગ્લુકોઝ દ્વારા સ્નાયુઓમાં ખોરાકનું જ્વલનકાર્ય નિયમિત રાખે છે અને એ રીતે માનવશરીરની ગરમી–હૂંફ ટકાવી રાખે છે.

આ ગળપણના જુદા જુદા પ્રકાર નક્કી કરવામાં આવ્યા છે: દ્રાક્ષ શર્કરા, ફળ શર્કરા, મધુ શર્કરા, દુગ્ધ શર્કરા, ધાન્ય શર્કરા તથા ઇક્ષુ શર્કરા. આ દરેકને કેવળ મધુર રસની દૃષ્ટિએ જ વિચારવાને બદલે એનો સંપૂર્ણ ખોરાકની દૃષ્ટિએ જ વિચાર કરવો જોઈએ. તો જ આપણે ખોરાકના મૂલ્યની દૃષ્ટિએ એને ન્યાય આપી શકીએ. આ દરેક પ્રકારોનું—ખોરાકના પાચન અને પોષણની દૃષ્ટિએ વિશિષ્ટ મૂલ્ય નક્કી થયું છે. કેટલીક મધુરતા જલદી પચે છે ને કેટલીક મધુરતાને પચવામાં વિલંબ થાય છે. અને તેમાંય જ્યાં સુધી એમાં વિશિષ્ટ પ્રકારના અંતઃસ્રાવી રસો ન ભળે ત્યાં સુધી એ પચતી પણ નથી. આથી જો આ પચ્યા વગરની મધુરતાનો માનવશરીરમાં સંગ્રહ થઈ જાય તો આપણે જાણીએ છીએ તેમ કેટલાક રોગો પેદા થાય છે. ખાસ કરીને ચામડીના રોગો, સ્નાયુઓના રોગો, મધુપ્રમેહ વગેરે ગણવામાં આવ્યા છે.

આપણો મહત્ત્વનો પ્રશ્ન એ છે કે ખાંડ અને ગોળમાં આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હિતકર શું? આ સબંધમાં નીચેના આંકડાઓ તથા વિધાનો ઉપયોગી છે.

ખાંડ અને ગોળ બંને શેરડીમાંથી પેદા થનાર પદાર્થો છે. પણ ગોળ કરતાં ખાંડમાં જે રાસાયણિક પ્રક્રિયાને કારણે શુદ્ધિકરણ થાય છે અને એથી શેરડીમાં રહેલી અન્ય પોષકશક્તિ નષ્ટ થાય છે અને કેવળ મધુરતા જ રહે છે. આ મધુરતા પણ અન્ય ઘટકોથી સમિશ્રિત

નહિ પણ કેન્દ્રિત બને છે અને પરિણામે ઠીક તીવ્ર–ઉગ્ર થાય છે. ખાંડનું ગળપણ ગોળ કરતાં વધારે છે. કારણકે તેમાં કેવળ ગળપણ જ કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. આ કેન્દ્રિત ગળપણ સંબંધમાં નીચેનો એક અભિપ્રાય રજૂ કરું છું :

આહારશાસ્ત્રના નિષ્ણાત રોબર્ટ મેક કેરીસન એમના 'ફૂડ' નામના લઘુગ્રંથમાં લખે છે : "જ્યારે વિશેષ પ્રમાણમાં મધુરરસો લેવામાં આવે છેત્યારે તેનો વધારાનો જથ્થો આંતરડામાં સંગ્રહાય છે, અને પરિણામે એમાં ગેસ વધે છે. આંતરડામાં એક પ્રકારની આળપ પેદા કરે તેવી અમ્લતા ઉત્પન્ન થાય છે. આથી અજીર્ણ, અપચો અને ઝાડા જેવા રોગો પેદા થાય છે. મધુરરસનું વિશેષ પ્રમાણ ખોરાકના બીજાં પોષક ઘટકોના પાચન અને શોષણકાર્યને પણ અવરોધે છે. આવી મધુરતાથી દાંતમાં સડો પેદા થાય છે અને કેટલીક વખત એમાંથી ઉત્પન્ન થતી ચરબી, બેડોળપણું પણ ઉત્પન્ન કરે છે. મધુર-રસના પાચન માટે પ્રજીવક "બી" આવશ્યક છે; પણ સફેદ સાકરમાંથી આ તત્ત્વનો નાશ થાય છે અને પરિણામે મધુર રસોનું પાચન-શોષણ પણ મંદ પડે છે."

પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ ખોરાકશાસ્ત્ર ઉપર અનુકરણીય માર્ગ-દર્શન આપે તેવો એક લઘુગ્રંથ તૈયાર કર્યો હતો. 'ખોરાક અને ખોરાકના સુધારા'ના પાના નં. ૧૩૪માંથી નીચેની નોંધ રજૂ કરવાનું મન થાય છે :

કેન્દ્રિત સાકર એ કુદરતી ખોરાક નથી. ખાંડમાં જે તત્ત્વો નથી તે ગોળ કે ભૂરી સાકરમાંથી મળે છે. આ તત્ત્વો આ પ્રમાણે છે :

પ્રજીવક બી		સારા પ્રમાણમાં
પ્રોટીન	ટકા	૩.૬
ચરબી	ટકા	.૦૬
ખનિજ ક્ષારો	ટકા	.૬૫
ચૂનો	ટકા	.૦૫
ફોસ્ફરસ	ટકા	.૩૮
મેગ્નેશ્યમ-લોહ	ટકા	૧૧.૪૦

રોજિંદા જીવનમાં સાકરનું તત્ત્વ લેવાનું વધ્યું છે તેના પરિણામે નીચેના રોગો પણ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં વધી રહ્યા છે. આ રોગોમાં દાંતના રોગો, ચરબી વધવાના રોગો, ખોટી ગરમીના રોગો, જ્ઞાનતંતુના રોગો અને વિશેષ રીતે ચયાપચયના રોગો પેદા થાય છે. રોજિંદા જીવનમાં માણસ જે ખાય તેનું શરીર સંવર્ધનમાં–જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન થાય અને એમાંથી છૂટા પડેલાં મળદ્રવ્યો શરીરરચનામાંથી બહાર ફેંકાઈ જાય, એવી પ્રક્રિયા પેદા કરવામાં સાકર અવરોધાત્મક સ્થિતિ પેદા કરે છે.

સાકરનો એક વિશેષ દોષ શરીરનાં સુધા તત્ત્વોનો નાશ કરવાનો છે. આપણે આગળ જોયું તેમ સાકર એક વિશિષ્ટ પ્રકારની અમ્લતા પેદા કરે છે, જેને ઓગઝેલિક એસિડ કહેવામાં આવે છે. આ અમ્લતા એવા પ્રકારની છે કે જો એમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો ભળે તો જ ઓગળે અને તો જ શરીરરચનામાંથી દૂર થાય. આમ, ચૂનાનાં તત્ત્વોને ભોગે એ દૂર થાય. એટલે એનું સીધુ પરિણામ એ આવે છે કે સાકર ખાનારનાં હાડકાં નબળાં પડે છે અને પરિણામે શરીર-સંવર્ધનની એક અવરોધાત્મક સ્થિતિ પેદા થાય છે.

ગોળમાં જે ઉત્તમ પ્રકારનાં ખનિજ તત્ત્વો મળી શકે છે તે સાકરમાં મળતાં જ નથી એટલે એક વિશિષ્ટ સ્થિતિ એ પણ પેદા થતી જોવામાં આવી છે કે આજે દિવસે દિવસે માનવીની જાતીય જીવનશક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે. જાતીય ઉશ્કેરાટ, ઉત્તેજના તીવ્ર બને છે અને છતાંય કેમ જાણે માનવી જીવનમાંથી જાતીય જીવનશક્તિનો ક્ષય થઈ રહ્યો હોય એવું જોવા મળે છે મારા વૈદકીય વ્યવસાયમાં આજે જે પ્રકારના નાઉમેદ, નાહિંમત લોકો જોવા મળ્યા છે, અને જે પ્રકારની જાતીય દવાઓ ઉપર જીવન જીવવાની વૃત્તિ જાગ્રત થઈ રહી છે, તે જોતાં તેમાં આજનો ખાંડનો અતિવપરાશ ઓછેવત્તે અંશે કારણભૂત હોય એમ માનવાનું મન થાય છે.

ખાંડનો આટલો મોટો વપરાશ એના ગુણતત્ત્વની દૃષ્ટિએ નહિ પણ સ્વાદદૃષ્ટિને આભારી છે. જેમ, રોજિંદા જીવનમાં આજે અનેક

પ્રકારના હલકા રસાસ્વાદોનો ઉપયોગ કરવાની લલચામણી સ્થિતિ પેદા થઈ છે, તેવું જ આ ખાંડ માટે પણ કહી શકાય. આજે તો શાકમાં, દાળમાં, સામાન્ય કોઈ પણ ખોરાકમાં સાકર–ખાંડ નાખવી અનિવાર્ય બની ગઈ છે. કારણકે એ પ્રકારનો સ્વાદ કરવાની ટેવ પડી છે. લોકોને ખાંડના લાડુ ગમે છે પણ ગોળના લાડુ ગમતા નથી. આ નહીં ગમવાનું કારણ કેવળ સ્વાદની સમજણ છે.

શેરડીમાં જે સંરક્ષણાત્મક શક્તિ આપવાની ગુણશક્તિ છે તે ખાંડમાંથી મળતી નથી એ સ્પષ્ટ તથા વૈજ્ઞાનિક સત્ય હોવા છતાં આજની સરકાર ખાંડનાં કારખાનાં જ વધારી રહી છે, તે જોતાં એટલું જ કહેવું જોઈએ કે આજની સરકારની દૃષ્ટિ અર્થતંત્ર ઉપર છે. માનવીના આરોગ્યને ભોગે એનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે.

આજનાં પ્રજીવક 'બી'નાં ઔષધો, આજની ખનિજક્ષારોની બનાવટો, અને અનેક બીજા રાસાયણિક ખનિજો મેળવીને ખાંડના ઉપયોગને પરિણામે પેદા થતી ખામી પૂરવાનો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે. આજે મેંદાનો વપરાશ વધ્યો છે અને ઘઉંનો વપરાશ ઘટ્યો છે એની પાછળ પણ આ જ માનસ પડ્યું છે.

એક બાજુથી ગૃહઉદ્યોગોનો વિચાર કરવો છે, જ્યારે બીજી બાજુ ખાંડનો ઘોડાપૂરના વેગે પ્રચાર કરવો છે, આ સ્થિતિ આપણને ક્યાં લઈ જશે એ તો આવતી કાલનું ભાવિ કહેશે. પણ આજે તો એટલું જ કહેવું જોઈએ કે સત્ત્વ છોડીને નિઃસત્ત્વ ખાવાનો આજનો વૈજ્ઞાનિક જમાનો છે. વિચારવંત લોકો આ પ્રશ્નને વિચારે તેવી અપેક્ષા રાખીએ.

ભોજન પછી પાન શા માટે ખાવું જોઈએ?

નાગરવેલના પાનનો પરિચય આપતાં વિચારોની પરંપરા જાગે છે; કારણકે એનાથી ભાગ્યે જ કોઈ અજાણ્યું છે. અને તેમાંય શહેરી જીવનમાં તો હોટેલો અને પાનની દુકાનો જ સૌથી વિશેષ દેખાય છે. આજના જમાનામાં પાન ખાવું એ મોજશોખ બની ગયેલ છે અને એમાંય જ્યારે કોઈપણ પ્રકારનો વિવેક કે મર્યાદા છોડીને આખો દિવસ સવારના ઊઠીને રાતના સૂએ ત્યાં સુધી જે સતત પાન ચાવ્યા

કરે તેવા લોકો જોઉં છું ત્યારે તો મને આ લોકો ઉપર દયા જ આવે છે !

જેમ અમૃત એની માત્રામાં લેવાય તો સંજીવનીરૂપ બને છે, એવું જ આ પાન વિષે ગણવું જોઈએ. એની જરૂરિયાત, એનું મહત્ત્વ જરાય ઓછું ન કરીએ–ન સમજીએ તો પણ, એનો અતિયોગ તો દૂર કરવો જ જોઈએ. અને આથી જ પાનનો જો આપણી પાસે વૈજ્ઞાનિક સ્પષ્ટ ખ્યાલ હોય, એની ગુણશક્તિનો પરિચય હોય તો એ મર્યાદા આપોઆપ આવી જાય. આ શુભ હેતુથી જ આજે પાનનો પરિચય આપવાની ધૃષ્ટતા કરું છું. ताम्बुलस्य सखे त्रयोदश गुणाः स्वर्गेऽपि ते दुर्लभाः । એ ધન્વન્તરીનિઘંટુની પ્રશસ્તિ છે, અને આથી જ આપણી ધાર્મિક ક્રિયાઓથી માંડીને નાની મોટી અનેક પ્રવૃત્તિઓમાં એનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે.

સામાન્ય રીતે આપણે ત્યાં નાગરવેલની બેથી ત્રણ જાતો જોવા મળે છે. બંગલા પાન સૌથી ઉત્તમ ગણાય છે. આમ છતાંય પાનની પેદાશ આજે તો વેપારી રીતે પણ રોજબરોજ વધતી જાય છે. અને આથી સૌરાષ્ટ્રના ચોરવાડથી માંડીને કલકત્તા અને ઉત્તરથી દક્ષિણનાં અનેક સ્થળે એનું વાવેતર કરવામાં આવે છે. ભારતીય નિઘંટુકારોએ આ નાગરવેલના સાત પ્રકારો ગણાવ્યા છે: શ્રીવાટી, અમ્લવાટી, સતસા, ગુહાગટે, અમ્લસરા, પટુલિકા, બ્હેસનિયા.

એક વસ્તુ સમજી લેવી જોઇએ કે પાનનો સૌથી પ્રધાન ગુણ દીપન અને પાચન કરવાનો છે. અને સાથે જ એમાં એક એવું મહત્ત્વનું ઉગ્ર જંતુનાશક તત્ત્વ રહ્યું છે કે જેના કારણે શરીરરચનામાં પેદા થનારા અનેક પ્રકારના જંતુજન્ય દોષોને દૂર કરી રોગો સામે પ્રતિકારની તાકાત પેદા કરે છે. મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે:–

संसनं कटुकं पाके कषायं वह्निदीपनम् ।
चवत्रकं ङ्कमलक्लेदं दौर्गन्ध्यादि विशोधनम् ॥

આ ફલશ્રુતિની સાથે જ ડૉ. આર. એન. ખોરીની નોંધ પણ જોઇએ. પાન ઉત્તેજક, પાચક, સડો, દૂર કરનાર, મુખદૌર્ગન્ધ્ય

અજીર્ણ, શળ વગેરેમાં ખાસ કરીને વપરાય છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનને અંતે એવું જોવા મળ્યું છે કે નાગરવેલના પાનમાં જે એક ઊડી જનારું ઉગ્ર જંતુઘ્ન તેલ છે, એની શક્તિ આજે જેનો પ્રચાર વધતો જાય છે તે કાર્બોલિક એસિડ કરતાં પાંચ ગણી અને યુજેનોલ કરતાં બે-ગણી વધારે છે. આ તત્ત્વ એ ચેવીકોલ છે. Chavicoal is a powerful antiseptic, 5 times stronger than carbolic acid and twice as strong as eugenol.

સામાન્ય રીતે આપણો સમાજ ભોજન પછી પાન ખાય છે, કારણકે ભોજનમાં જે પ્રકારનો મેંદાવાળો ચીકણો ખોરાક લેવામાં આવે છે તેને પચાવવા માટે, પાચક અવયવોને ભારે મોટો શ્રમ કરવો પડે છે. આ શ્રમ થોડો હળવો થાય, અને પરિણામે અવયવોને વિશેષ ઘસારો ન લાગે એ હેતુથી ખોરાકના પાચન માટે જે ડાયસ્ટેઝ નામના પાચક રસોની જરૂર પડે છે તે આપણને આ પાન દ્વારા મળી રહે છે; એટલું જ નહિ પણ મોઢામાં જે પ્રકારની લાલાસ્રાવ વહન કરનારી ગ્રંથિઓ છે તેને આ તાંબુલસેવનથી ઉત્તેજના મળે છે અને પરિણામે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, મેંદાવાળા, સ્ટાર્ચજન્ય લોટવાળા ખોરાકની જે નાની રજકણીઓ મોઢામાં–દાંતના પોલાણમાં ભરાઈ રહે છે તેને એ સ્રાવ-વર્ધન થવાથી દૂર કરી શકાય છે. આમ, મુખશોધન અને મુખવાસની દૃષ્ટિએ પાનની ઉપયોગિતા સ્વીકારાઈ છે.

પાચકશક્તિની જે દરદમાં સૌથી વિશેષ જરૂર રહે છે, તેવાં દરદોમાં મધુપ્રમેહની ગણના કરવામાં આવી છે. "મધુપ્રમેહનો ખોરાક અને એની પથ્યચિકિત્સા" નામના ડૉ. બસુના ગ્રંથમાં એક મહત્ત્વની નોંધ મૂકતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે, From the Pan acting as a stimulus to the flow of Saliva and thus helping in the digestion of carbo-hydrate foodstuff, this habit is decidedly benificial in diabetes.

મધુપ્રમેહના દરદીને જો ઔષધીય અનુપાન તરીકે નાગરવેલના પાનનો રસ આપવામાં આવે તો એથી ફાયદો જ થાય. ઉષ્ણવીર્ય

શક્તિ રસ અને સ્વાદમાં તીખો, તૂરો સ્વાદ ધરાવતું નાગરવેલનું પાન સ્વાભાવિક રીતે કફજ, વાતજ દરદો ઉપર વાપરી શકાય છે. તૂરો રસ કફનું શોષણ કરે છે. ઉષ્ણવીર્ય શક્તિ કફને પરિપક્વ કરી છૂટો પાડે છે અને આથી જ એ શરદી, સળેખમ, ન્યુમોનિયા અને એવા જ બીજાં—ગળાનાં, સ્વરનળીનાં કે શ્વાસનળીનાં દરદોમાં વાપરી શકાય છે.

વારંવાર શરદી થતી હોય, નાક વાટે સફેદ, ચીકણાં, લીંટ પડતાં હોય અને પરિણામે માથું ભારે થાય, શ્વાસ લેવામાં શ્રમ પડે અને કેટલીક વખત તો જૂની શરદીના કારણે દમ જેવું પણ થઈ જતું હોય તેવા દરદીને નિયમિત નાગરવેલના પાનનો રસ અને મધ ચાટવા આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. એનાથી શ્વાસનળીનો સોજો દૂર થાય છે અને પૂર્વવત્ શ્વસનક્રિયા નિયમિત બને છે.

કફજ વિકૃતિ દૂર કરતું નાગરવેલનું પાન કફજ દોષના એક પ્રકાર જેવા હાથીપગામાં પણ વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે. આચાર્ય બંગસેન કહે છે, કે નાગરવેલનાં સાત પાનની ચટણી બનાવી એમાં થોડું સિંધાલૂણ મેળવીને જો નિયમિત ગરમ પાણી સાથે પીવામાં આવે તો સારો ફાયદો થાય છે.

નાનાં બાળકોને વારંવાર શરદી થતી હોય, છાતીમાં કફ ભરાઈ રહેતો હોય અને પરિણામે સસણી જેવું લાગતું હોય તેવી સ્થિતિમાં નાગરવેલનાં પાન બાળકની છાતી ઉપર મૂકી એના ઉપર ઘીના દીવાનો શેક કરવાથી ખૂબ જ સ્વાભાવિક રીતે કફ પાકીને છૂટો પડી જાય છે અને બાળકની છાતી હળવી બને છે. ફેફસાં મુક્ત શ્વાસ લઈ શકે છે.

એવી જ રીતે આવી શરદીમાં તાત્કાલિક કાંઈ જ ન મળી શકે તેવી પરિસ્થિતિમાં, આ જ નાગરવેલનો ૧૫–૨૦ ટીપાં રસ કાઢી એમાં થોડું મધ મેળવી ચટાડી દેવાથી પણ આંતરિક રીતે કફને પકાવવામાં બળ મળે છે અને ઝડપથી કફ પાકી જાય છે.

આપણા સ્ત્રીસમાજમાં એવું જ એક વા અને કફમિશ્રિત દરદ સુવાવડ દરમ્યાન કે પ્રસૂતાવસ્થામાં સ્તનદોષ તરીકે પ્રગટ થાય છે. જ્યારે કોઈ ને કોઈ રીતે ધાવણનો નિકાલ થતો નથી ત્યારે સ્તનમાં એનો ભરાવો થાય છે અને પરિણામે શૂળ અને વેદનાની અસહ્ય પીડા દરદીને ભોગવવી પડે છે. આવી સ્થિતિમાં ધાવણને કોઈ ને કોઈ રીતે જલદી સૂકવી દેવાની અને એ શોષાઈ જાય એવા તાત્કાલિક ઔષધીય પ્રયોગોની જરૂર પડે છે. આવા પ્રયોગોમાં નાગરવેલનાં પાન સહેજ ગરમ કરીને સ્તનપ્રદેશ ઉપર બાંધવામાં આવે તો ધાવણ આવતુ અટકે છે અને દરદી નિરાંત અનુભવે છે.

જ્યારથી આપણા સમાજમાં વિકૃત આહારવિહાર શરૂ થયા છે ત્યારથી આંતરડાંનો ગેસ અને તેમાંય જેનો ગામડી ભાષામાં નળ ભરાઈ ગયા છે તેવી સંજ્ઞા સાથે નિર્દેશ કરવામાં આવે છે તેવું કબજીયાતમિશ્રિત દરદ સૌથી વિશેષ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. સાચી ભૂખ ન લાગે, સહેજ પણ ખવાય એટલે પેટ ભારે થાય, ગેસ ભરાય, ઓડકાર આવ્યા કરે અને અજંપો રહે, કાં તો ઝાડા થઈ જાય અથવા કબજિયાત રહે અને પેટમાં જાણે કાંઈક ઠસાઈ ગયું હોય એવો ભાર લાગે તેવા, નળ ભરાઈ ગયા જેવા દરદમાં નાગરવેલનાં પાન નંગ ૭ અને ૧૦ ગ્રામ સરગવાની છાલ એ બંને ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી ૨૦ ગ્રામ બાકી રહે ત્યારે ગાળી ગાળીને પિવડાવવાથી નળબંધ વાયુ–મળદોષ દૂર થાય છે અને આરામ મળે છે.

સામાન્ય રીતે પારા અને ગંધકનું મિશ્રણ થતું હોય તેવી તમામ દવાઓમાં એક યા બીજા સ્વરૂપે નાગરવેલના પાનનો એક પ્રધાન અનુ-પાન તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અને તેમાંય ઉત્તેજક ગરમી પેદા કરવા માટે તો એ અચૂક વપરાય છે.

પારાની બનાવટો સાથે નાગરવેલનાં પાનનો ઉપયોગ સ્પષ્ટ સમ-જણથી કરવામાં આવે છે. ગુજરાતના સફળ ચિકિત્સક સ્વ. વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર એમના ઘરવૈદું નામના ગ્રંથમાં જણાવે છે કે

પારાની જે થોડીએક પણ ઝેર પ્રગટ કરવાની અસર જો રહી હોય તો એ આ નાગરવેલના પાનના અનુપાનથી દૂર કરી શકાય છે. પારાના દોષોનું મારણ નાગરવેલના પાન છે; અને આથી જ એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

નાગરવેલના પાનની એક વિશિષ્ટ શક્તિ ઉદ્દીપક–ઉત્તેજક ગરમી પેદા કરવાની છે, એ દૃષ્ટિએ જાતીય રોગોમાં અને તેમાંય જાતીય ઉત્તેજના માટે એનો ઉપયોગ સૂચવાયો છે. જાતીય સબંધો એ કેવળ આજે તો ક્ષણિક ઉત્તેજનાથી સુપ્ત થઈ જાય છે અને પરિણામે ઉભય વર્ગને માનસિક અસંતોષ રહે છે.' ભારતીય રસાયન અને વાજીકરણ સંસ્કારોમાં જે અનેક ઔષધીય બનાવટો સૂચવવામાં આવી છે તેમાં નાગરવેલના પાનને આ દૃષ્ટિએ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રતિષ્ઠા આપવામાં આવી છે.

પાનની આ ફલશ્રુતિ પછી વાચક સ્વાભાવિક રીતે જ એના ઉપયોગ તરફ લલચાશે અને જે લોકો વિશેષ પ્રમાણમાં પાન ખાતા હશે તે લોકો પણ પોતે યોગ્ય-માર્ગે છે, એ માટે આથી સમર્થન મેળવશે. આવા અતિયોગ કરનારા કે અયોગ્ય રીતે પાન ખાનારાઓ માટે એક સ્પષ્ટ સમજણ મૂકવા માગું છું.

સામાન્ય રીતે આપણો પાન ખાનારો વર્ગ બજારુ પાન ખાય છે. આ પાન ખાવામાં પણ દરેકને પોતપોતાની પસંદગી હોય છે. અને એમાંય તમાકુની વિશિષ્ટ પ્રકારની જાતોવાળાં પાનનો આજે ખૂબ જ પ્રચાર વધ્યો છે. પાન ઉપયોગી હોવા છતાંય આ પ્રકારનાં વિકૃત રીતે તૈયાર થતાં પાન હિતકર નથી. તમાકુમાં રહેલાં નિકોટેનિક એસિડ અને પાનચૂનાના વિશિષ્ટ ક્ષારોના સંયોજનથી દાંતનાં પડો ઉપર ખૂબ જ માઠી અસર થાય છે. પરિણામે દાંત ખરાબ થવાનો સંભવ રહે છે. કેટલાક લોકો તો એવી રીતે જ આ તમાકુવાળાં પાન મોઢામાં રાખી મૂકે છે કે જેને કારણે ચોક્કસ પ્રકારનાં રસાયનો દાંત સાથે પેઢામાં ભળે છે, ઊંડાં ઊતરે છે, અને દાંતની પકડશક્તિ નબળી પડે છે.

જેને કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય એવા રક્તપિત્ત-જન્ય વ્યાધિવાળાઓ જેને વારંવાર ગૂમડાં–ચાંદાં થતાં હોય, લોહી-વિકારથી ધારાં, વ્રણ થતા હોય, જેને ખૂબ જ તરસ લાગતી હોય કે વારંવાર તમર–ચક્કર આવી જતાં હોય, જેના ખોરાકમાં સ્નેહન તત્ત્વોનું પ્રમાણ નહિવત્ હોય અથવા જે કેવળ સૂકો, લૂખો ખોરાક ખાતા હોય, જે શારીરિક રીતે નબળા–અશક્ત હોય અને જેના મોઢામાં શોષ પડતો હોય તેવા લોકોએ પાનનો ઉપયોગ કરવો અહિતકર છે.

• એવી જ રીતે ભૂખ્યા પેટે કે કોઈ ને કોઈ રીતે વિશેષ ઝાડા થઈ ગયા હોય કે રેચ લીધો હોય ત્યારે પાન નહિ ખાવાનો ભારતીય પંડિતોએ નિર્દેશ કર્યો છે.

પાન ખાવાનું જેમ મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે, તેમ એના અતિ સેવનથી એમાં રહેલા ક્ષારજન્ય ઉત્તેજક–ઉષ્ણ તત્ત્વોને કારણે એ બળનો ક્ષય કરે છે અને પરિણામે શરીરની સર્વાંગ ધાતુઓના પોષણનો નાશ થઈ આંખોની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. વાળનું પોષણ ઓછું થઈ વાળ સફેદ થઈ જલદી ખરી જાય, તેવી શક્યતાઓ વધે છે. દાંત બગડે છે અને કેટલીક વખત જઠરાગ્નિ પણ મંદ થઈ જાય છે. આથી જ ક્ષય, રક્તપિત્ત જેવા દરદમાં, રક્તદોષોમાં પાન ન લેવાનો સ્પષ્ટ આગ્રહ રાખવામાં આવ્યો છે. આચાર્ય શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય એમના 'દિનચર્યા' નામના ગ્રંથમાં આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રતિષ્ઠા ધરાવતા આરોગ્ય અને વૈદકના માસિક 'લેન્સેટ'માં પ્રસિદ્ધ થયેલા એક લેખની નોંધ મૂકી છે. આમાં પાનથી કેન્સર થાય છે (આજે તમાકુ સાથે જે રીતે પાન ખાવામાં આવે છે) તેનો જ નિર્દેશ છે.

દુકાનદારી પાનનો એક બીજી રીતે પણ વિચાર કરવો જરૂરી છે. પંડિત ભાવમિશ્ર કહે છે કે શિરા બુદ્ધિવિનાશિની–પાન ઉપર જે ઉપસેલી નસો હોય છે તે જ્ઞાનતંતુઓને જડ બનાવે છે અને આથી એ દૂર કરવાનો આપણા સમાજમાં પ્રચાર થયો છે. ઘરગથ્થુ રીતે પાન ખાનારાઓ આ નસો કાઢીને જ પાન ખાય છે; પણ દુકાનોમાં

આ શક્યતા નથી. ત્યાં એને દૂર કરવામાં આવતી નથી અને પરિણામે ભલે તાત્કાલિક નહિ તો પણ ક્રમે ક્રમે છૂપા ઝેરની જેમ એની અસર થાય છે અને એ નુકસાનકારી બને છે. પાન ખાવું જોઈએ એમ સ્વીકારીએ તો ભોજન પછી પાન ખાઓ; એમાં તમાકુ, કોકેન ન જ નાખો. એના બદલે દીપન–પાચન કરનારા સુગંધયુક્ત મસાલા નાખો. પ્રાચીન સમયમાં એલચી, કેશર, કસ્તુરી, જાયફળ, લવિંગ, ચણકબાબ, કપૂર વગેરે સુગંધયુક્ત દ્રવ્યો મેળવેલા મસાલા નાખવામાં આવતા. આજે ધાણા, વરિયાળી, કોપરૂ, ચણોઠીનાં પાન, એલચી અને જીનતાન જેવી સુગંધી મેળવીને પાન લઈ શકાય છે.

કઠોળમાં તેલ ને પૂરણપોળીમાં ઘી

માનવીના આહારશાસ્ત્રમાં શરીરની વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીનવાળો ખોરાક લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે; અને આજની માંદગીનાં કારણોમાં પણ આ પ્રોટીનવાળા ખોરાકનો અભાવ મુખ્યત્વે જોવા મળે છે. પ્રોટીનવાળા ખોરાકથી માંસલવૃદ્ધિ થાય છે, વજન વધે છે અને પરિણામે રોગ સામે પ્રતિકારની શક્તિ મળે છે.

સામાન્ય રીતે પ્રોટીનવાળો ખોરાક શાકાહારી દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો કઠોળ, મગફળી, ઘઉં, બાજરો, બદામ વગેરેને લેખાવી શકાય. જ્યારે માંસાહારીની દૃષ્ટિએ દૂધની બનાવટો, માંસ, ઇંડાં, મચ્છી, કલેજી વગેરે પ્રાણીજ ખોરાકમાંથી પ્રોટીન મળે છે.

દુનિયાના અસ્તિત્વ માટે જે તત્ત્વો શોધાયાં છે, એમાંથી માનવશરીરની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો આ તત્ત્વો સ્વતંત્ર રીતે નહિ પણ જુદાં જુદાં સંયોજનો દ્વારા જોવા મળે છે. માનવશરીરની સ્નાયુપેશીનું રાસાયનિક રીતે પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાંથી કાર્બન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, ઓકિસજન, ગંધક વગેરે જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે પ્રોટીન એ એક એવા પ્રકારનો ખોરાક છે કે જેને પચાવવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબીની જરૂર પડે છે. અને આથી જ દૂધ એમાં રહેલી ચરબીને કારણે પ્રોટીનની દૃષ્ટિએ પચવામાં હલકું ગણવામાં આવે છે, જ્યારે પ્રાણીજ પ્રોટીન એમાં પૂરતાં પ્રમાણમાં ચરબી મેળવીએ તો જ સુપાચ્ય બને છે.

દાખલા તરીકે કઠોળ આપણે તેલમાં તળીને ખાઇએ છીએ એથી તેલી તત્ત્વ કઠોળમાં સંગ્રહાય છે એ એની પાછળની દૃષ્ટિ છે. ભાત ઘી નાખીને લઇએ છીએ. ઘઉંના લોટમાં તલના તેલનું મોણ નાખીએ છીએ. જ્યાં વિશેષ કઠોળનો ઉપયોગ થાય છે તેવા સુરત પ્રદેશમાં એની સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં તેલ મેળવવામાં આવે છે. આ રીતે કઠોળ અને અનાજના પ્રોટીનને પચાવવા માટે ચરબી આવશ્યક બને છે, જ્યારે માંસાહારી ખોરાકમાં પ્રોટીન અને ચરબી સાથે જ રહ્યા હોવાથી એ પચાવવા સહેલાં બને છે એવી આહારશાસ્ત્રમાં સર્વસામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે.

પ્રોટીનવાળા ખોરાકની દૃષ્ટિએ એક બીજી વાત પણ વિચારવાની રહે છે અને તે એ છે કે સામાન્ય રીતે આપણા સહુનો અનુભવ છે કે કઠોળ અને ક્યારેક દૂધ ભારે પડે છે ત્યારે વાયુ કરે છે. એમાંથી ગેસ થાય છે, અજીર્ણ, અપચો અને કેટલીક વખત આંતરડાંના નાના-મોટા રોગો પેદા થતા જોવા મળે છે. આ ભારે પડવાના અનુભવની પાછળ પણ સ્નિગ્ધત્વની ખામી છે. પ્રોટીનમાં રહેલા ગંધકનું તત્ત્વ જ્યારે પચતું નથી, ત્યારે એમાંથી સલ્ફ્યુરેટેડ ગેસ પેદા થાય છે અને આ ગેસ આંતરડાની પ્રવૃત્તિને અવ્યવસ્થિત કરી નાખે છે.

પ્રોટીનવાળા ખોરાકને પચાવવા માટે જેટલું મહત્ત્વ ચરબીનું સ્વીકારાયું છે એટલું જ મહત્ત્વ પ્રોટીનમાંથી જે પ્રકારના અમ્લ-ક્ષારો પેદા થાય છે તેને દૂર કરવાનું પણ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. માનવશરીરમાંથી પ્રોટીનના અમ્લક્ષારો બે માર્ગે દૂર કરવામાં આવે છે : (૧) પેશાબ દ્વારા (૨) પસીના દ્વારા. આરોગ્યશાસ્ત્રીઓનો એવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે પ્રોટીનવાળો ખોરાક વિશેષ લીધા પછી જે

અમ્લક્ષારો પેદા થાય છે તે સ્વાભાવિક રીતે જ પસીના દ્વારા દૂર થવા જોઈએ જો એ પસીના દ્વારા દૂર ન થાય અને એનો બધો જ ભાર પેશાબ દ્વારા દૂર કરવા માટે શુ। ઉ૨૨ આની પડે તો એક સ્પષ્ટ હકીકત એ સમજી લેવી જોઈએ કે એથી ગુદાના રોગો પેદા થાય છે અને પરિણામે અમ્લયોગી રોગો પેદા થવાની શક્યતા રહે છે સોજા હાથપગના સાધા કે સ્નાયુઓનો દુખાવો જેને આપણે લોક ભાષામા 'વા પડ્યો છે તેમ કહીએ છીએ તે આ પ્રકારના અમ્લયોગી દોષોમાથી પેદા થનારા દરદો છે

આમ પ્રોટીનવાળા ખોરાકની સાથે એક વાત બહુ જ સ્પષ્ટ થાય છે કે જે લોકો પૂરતો પસીનો પાડી શકે એમણે આવો પ્રોટીન વાળો ખોરાક છૂટથી ખાવો જોઈએ શ્રમનો અભાવ અને પ્રોટીન વાળા ખોરાકનુ વિશેષ પ્રમાણ એ બને એકીસાથે ચાલી શકે નહિ

હવે આપણે કયા ખોરાકમાથી કેટલુ પ્રોટીન મળે છે તેના થોડા આકડા જોઈએ

પ્રાણીજ ખોરાક (દર અઢી તોલે)	ગ્રામ	વનસ્પતિ ખોરાક (દર અઢી તોલે)	ગ્રામ
દૂધ	૧	તુવેર	૮૮
દહીં	૧	મગ	૮૯
દૂધની ભૂકી	૧૦	વાલ	૮૯
ઘ દૂધ	૨૩	ચણા	૮૮
માવો	૭૩	સોયાબીન	૮૫
પનીર	૭૧	મગફળી	૮
માછલી	૪૬	ગોમાસ	૪૫
ઇંડા	૩૫	ઘઉં	૩૪
અખરોટ	૫૭	બાજરી	૨
કલેજુ	૫	ચોખા	૧૮
બદામ	૫૮	યીસ્ટ	૧૨

ઉપરના આંકડા ઉપરથી સ્વાભાવિક રીતે જ લાગશે કે પ્રાણીજ કરતાં વનસ્પતિ ખોરાકમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ દેખીતીરીતે જ વધુ રહેલું છે, અને છતાંય પ્રાણીજ ખોરાકનું મહત્ત્વ વધારવામાં આવ્યું છે. આ મહત્ત્વની પાછળ બે કારણો રહ્યાં છે. એક તો એમાં ચરબીનું તત્ત્વ સાથે જ મળી રહેતું હોવાથી જલદી પચે છે અને બીજું પ્રોટીનનાં વિશેષ ઘટકો હોય એથી એની શક્તિ વધતી નથી પણ એ પ્રોટીનમાંથી જે પ્રકારનાં એમિનો એસિડ પેદા થઈને લોહીમાં શોષાય એના ઉપર એની ગુણશક્તિનો આધાર રહ્યો છે.

પ્રોટીનનો એની સુપાચ્ય શક્તિની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો આપણે કઠોળમાં ચરબીનું પ્રમાણ મળે તેવાં તૈલી તત્ત્વો મેળવવાં જોઈએ. ગુજરાતમાં તેલ અને તળેલા પદાર્થ વધારે ખવાય છે એ સૌનો અનુભવ છે; પરંતુ એક વસ્તુ તરફ સ્વાભાવિક રીતે જ ધ્યાન ખેંચવાનું મન થાય છે અને તે એ છે કે ભારતીય આયુર્વેદમાં તેલને ગરમ કરવાની મનાઈ કરવામાં આવી છે. ઘી ગરમ કરીને લેવું જોઈએ અને તેલ ઠંડું જ લેવું જોઈએ એવો સ્પષ્ટ નિર્દેશ છે.

આજે ઘી તો મળતું નથી, જે મળે છે તે ભેળસેળવાળું હોય છે, જ્યારે તેલ ઉકાળીને લેવામાં આવે છે અને પરિણામે ઉગ્ર ગરમીથી એની પોષકશક્તિ ક્ષીણ થાય છે.

ગુજરાતની દૃષ્ટિએ પૂરતું પ્રોટીન મેળવવા માટે નીચેનો ખોરાક લેવો જોઈએ :

(૧) દૂધ તથા દૂધની બનાવટો પચે એટલા પ્રમાણમાં. વિશેષ દૂધ પરાણે લેવાનો આગ્રહ છોડી દેવો જોઈએ.

(૨) મગ, વાલ, વટાણા, સોયાબીન, તુવેર, મસૂર, પચી શકે એટલા પૂરતા પ્રમાણમાં તેલ કે ઘી મેળવીને.

આપણો સમાજ પૂરણપોળી, ઘી મેળવીને ખાય છે એ ઘણી જ રીતે વૈજ્ઞાનિક ખોરાક છે. ઘી વગર પૂરણપોળી ખવાય નહિ તેની પાછળ આ દૃષ્ટિ છે.

(૩) મગફળીનો રોજિંદા ખોરાકમાં છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખાસ કરીને મગફળીને રાત્રે પલાળીને સવારમાં લઈ એનું દૂધ કાઢી એમાં જરૂર પૂરતી સાકર, મધ મેળવીને જો લેવામાં આવે તો એ થોડા પ્રમાણમાં સારી શક્તિ આપે છે.

પ્રોટીનવાળા ખોરાકનો વિશેષ ઉપયોગ કરવાની આજે જે હવા ઊભી થઈ છે, તે દૃષ્ટિએ આટલી સભાળ રાખીને એનો ઉપયોગ થાય એવી ચીવટ રાખવાની ભલામણ કરું છું. જો, એમ નહિ થાય તો ગુદાના, પેશાબના, હૃદયરોગના, સંધિવા તથા વાતજ રોગોનાં દરદો સ્વાભાવિક રીતે જ પેદા થશે, એ ભૂલવું ન જોઈએ.

ગુજરાતી લોકો પ્રોટીન ઓછું લે છે એટલે જ એની શરીરસંપત્તિ ક્ષીણ થતી ચાલી છે. દૂધ ઓછું થયું છે–ગયું છે. તેલ તથા ચરબી વિકૃત સ્વરૂપમાં મળે છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે પ્રોટીનની જરૂરિયાત મેળવવા માટે ગુજરાત માંસાહાર તરફ આકર્ષાયો છે. ઇંડાંનો આજે ઉચ્ચવર્ગના બ્રાહ્મણ–વાણિયા જેવા વર્ગમાં છૂટથી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. માંસાહાર પણ વધી રહ્યો છે. ત્યારે હું માત્ર પ્રોટીનના ખોરાક સંબંધમાં એક લાલબત્તી ધરું છું અને એના દોષમાંથી મુક્ત રહેવાય એ માટે સજાગ રહેવાની વિનતિ કરું છું.

ખોરાક લેતાં પહેલાં વિચારીએ

ખોરાકશાસ્ત્રમાં ભારતીય આચાર્યોએ કેવળ ખોરાકની જ ગુણવત્તા ઉપર એની વિચારણા કરી નથી પણ એ માટે નીચેના પ્રશ્નો પર વિશેષ ધ્યાન આપ્યું છે.

(૧) વીર્ય વિરુદ્ધ (૨) સંયોગ વિરુદ્ધ (૩) દેશ વિરુદ્ધ (૪) કાળ વિરુદ્ધ અને (૫) પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ.

આજે આ દૃષ્ટિ ક્યાંયે જોવા મળતી નથી. આજનો ખોરાક એ ચોક્કસ ચોકઠાનો ખોરાક બની ગયો છે, જેમાં પ્રોટીન, ફેટ,

કાર્બોહાઈડ્રેટસ, વિટામિન, ક્ષારો અને એનાં આનુષંગિક દ્રવ્યોનો જ વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આમાં ક્યાંય ઉપરની દષ્ટિને સ્થાન નથી. અને આથી જ આ ખોરાકે આપણા દેશનું જેટલું હિત કર્યું છે એના કરતાં વધારે અહિત કર્યું છે.

માનવીમાત્ર જે કાંઈ ખાય છે તેની ચોક્કસ અસર થાય છે. આ અસર રસ, ગુણ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવની દષ્ટિએ વિચારવી પડે છે. દા. ત. એક દરદીને આદુનો રસ કે સૂંઠ આપવામાં આવે છે. આ દ્રવ્યનો રસ સ્વાદમા તીખો છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ એના સેવનથી પિત્તજ પ્રકોપ વધે પણ એ જ વખતે એમ પણ નક્કી કરવામાં આવ્યું કે સૂંઠ પચે છે ત્યારે તેનો વિપાક–પાચન પછીનું રાસાયણિક પરિવર્તન મધુર રસમાં પરિણમે છે અને પરિણામે એ પિત્તજ પ્રકોપ પેદા થતો અટકાવશે.

આપણે એક બીજું દ્રવ્ય લઈએ—ઘી તથા તેલ. આયુર્વેદમાં એના ગુણદોષની ભારે મોટી ભિન્નતા નક્કી કરવામાં આવી છે. વાતજ પ્રકૃતિમાં ઘીનો ઉપયોગ ઝેર જેવો બની જાય છે, જ્યારે તેલ ત્યાં અમૃતતુલ્ય મનાય છે, જ્યારે પિત્તજ પ્રકૃતિમાં તેલ ઝેરરૂપ બને છે ત્યાં ઘીનો સ્વીકાર થયો છે.

અદ્યતન વિજ્ઞાનમાં બન્ને ફેટ–ચરબી હોવા છતાંય એના ગુણદોષમાં આ ભિન્નતા રહેલી છે, એટલે પિત્તજ રોગમાં તેલ આપવું હિતકાર નથી. ત્યા ઘી આપવુ જોઈએ

એવી જ રીતે માનવીની પ્રકૃતિ પણ રોજિંદા ખોરાકમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આયુર્વેદમાં વાત પિત્ત કફ પ્રકૃતિનો વિચાર થયો છે અને એમાં એક માણસને ખાટું વિશેષ ફાવે છે, તો બીજાને ગળ્યું ફાવે છે, એક માણસને મરચાંથી કશું જ નુકસાન થતુ નથી, જ્યારે બીજાને એની તીવ્રતાની તરત અસર થાય છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને લસણ લેવાની મનાઈ છે, જ્યારે મંદાગ્નિમાં ઘી લેવાનો નિષેધ સ્વીકારવામાં આવ્યો છે

ખોરાકનો વિચાર કરતી વખતે ઋતુનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ. ઉનાળો એવી ઋતુ છે, જેમાં તીવ્ર તાપ પડે છે, ધાતુ ક્ષીણ થાય છે, ગરમી વધે છે અને પરિણામે વિદગ્ધાજીર્ણ જેવી એક સ્થિતિ પેદા થાય છે. આવા સંયોગોમાં મધુર દ્રવ્યોવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ. આંબલી સાથે ગોળ, ખજૂર, ખાટાંમીઠાં ફળો અને દહીંમાં સાકર વગેરે લેવાય. શિયાળો એક એવી જ બીજી ઋતુ છે કે જેમાં શરીરને ઠંડી લાગે છે. શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે. લોહી ઝડપથી ફરે છે, અને સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય છે. આ ઋતુમાં ઉનાળાનો ખોરાક ઝેર બને છે, એમાં સ્નિગ્ધ-ઉષ્ણ ખોરાક લેવો જોઈએ.

આજે મોટાં શહેરોમાં ભોજન સમારંભોમાં જે પ્રકારનાં શ્રીખંડ અને બીજાં દ્રવ્યોનો મોટા પ્રમાણમાં ગમે તે ઋતુમાં ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે, તેમાં સગવડ જરૂર હશે પણ આરોગ્યના ભોગે આ સગવડનો ઉપયોગ થાય છે. આજે આઈસ્ક્રીમ એ બારે માસનો ખોરાક બની ગયો છે. ઠંડાં પીણાં પણ એ જ રીતે વપરાય છે. અને વિજ્ઞાને આજે તો ભારે મોટી સગવડ કરી આપી છે, તે એ છે કે ગમે તે ખોરાક ગમે તે ઋતુમાં તમે મેળવી શકો અને ખાઈ શકો. એક દિવસ એવો હતો કે રીંગણાં દિવાળી પછી જ ખવાય, શેરડીનો પણ દિવાળી પછી જ ઉપયોગ થાય, નવાં ધાન્યો પણ તુરત ન વપરાય. દિવાળીના અન્નકૂટની પ્રથાની પાછળ મોજ-વિલાસ જરૂર દેખાય છે; પણ આજેય પ્રાચીન સંસ્કારમાં આ દ્રવ્યો ભગવાનને ધરાવ્યા પછી જ લેવાનો કેટલાક વર્ગમાં આગ્રહ રાખવામાં આવતો જોવા મળે છે; કારણ ભાદરવો ને આસો માસની ઋતુનો પ્રભાવ એવો છે કે જેમ આ દ્રવ્યો પોષણની દૃષ્ટિએ પરિપક્વ હોતા નથી ઋતુ અને પ્રકૃતિની દૃષ્ટિએ જે પોષક પરિપક્વતા જોઈએ, તે એમાં હોતી નથી અને પરિણામે આ દ્રવ્યો લેવાથી દોષો પેદા થાય છે એમ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે.

આપણો દેશ એક ઉષ્ણતાપ્રધાન દેશ છે એટલે એના ખોરાકમાં પણ આ ધોરણે જ કેટલાંક મૂલ્યાંકનોનો વિચાર થયો છે. માંસાહાર માનવીજીવન માટે એક અવસ્થામાં આવશ્યક ખોરાક છે, પણ એની

સામે જ માંસાહારનું જે આહારમૂલ્ય છે તે આપણા દેશની ગરમીને નજર સામે રાખીને લેવું હિતકર થશે ?

ઠંડા પ્રદેશમાં, જ્યાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં શરીરે ગરમી પેદા કરવી જોઈએ ત્યાં ભલે એનો ઉપયોગ થાય પણ આપણા દેશમાં જ્યાં ગરમી એ જ દેશકાળ છે ત્યા આ પ્રકારનો ખોરાક ધાતુઓને પુષ્ટ કરવાને બદલે એને વધારે વિદગ્ધ બનાવે છે. આમ છતાંય ઠંડી ઋતુમાં આવો ખોરાક જરૂર હિતકર ગણાય પણ યાદ એ રાખવું જોઈએ કે આ ગરમી પોષણ આપનારા ખોરાકનું જે પ્રકારનું ચયાપચય છે તેમાં એની પ્રક્રિયાથી કિડની, ચામડી અને હૃદય ઉપર ખૂબ જ દબાણ વધી જાય છે જો પૂરતો શ્રમ કરીને પસીના વાટે એના મળભાગને દૂર કરવામા નહિ આવે તો એથી કિડની અને હૃદયમાં એના સ્નેહામ્લનો-ફેટી એસિડનો સંગ્રહ વધશે અને પરિણામે કાં તો મૂત્રપિંડનાં અથવા હૃદયરોગનાં દરદો પેદા થવાનો ભય વધશે. ખોરાકનો આમ દેશ વિરુદ્ધની દૃષ્ટિએ પણ વિચાર કરવાનો રહે છે.

આમ, રોજિંદા જીવનમાં માણસે દેશ, કાળ, પ્રકૃતિ સંયોગ વગેરેનો વિચાર કરીને પોતાના ખોરાકની રચના કરવી જોઈએ. આયુર્વેદ કહે છે કે રાત્રે દૂધ પીઓ. દિવસે દહીં-છાશ લ્યો. કેમકે રાત્રે જે આરામની અવસ્થા છે તેથી દૂધને પચાવવા માટે પૂરતો સમય મળી રહે છે અને એનું યોગ્ય પોષણ મળે છે, જ્યારે દિવસે છાશ લેવાથી સતત કામના દબાણને કારણે પાચક રક્તપ્રવાહ ન મળે તો પણ દહીં-છાશ એ સહજ પાચન થઈ શકે એવો ખોરાક હોવાથી હિતકર બને છે.

આયુર્વેદનું આ ખોરાકદર્શન છે આજે એનો વિચાર ઉવેખાયો છે અને પરિણામે ખોરાક એ પોષક બનવાને બદલે રોગોત્પાદક બન્યો છે. ખોરાકના ઝેરો વધી રહ્યા છે એલર્જીક શક્યતાઓ દિવસે દિવસે વધતી જાય છે આ બધાનાં કારણોનો જો વિચાર કરીએ તો દેખાશે કે આજના ખોરાકનો કેવળ આકડાની રીતે પણ બીજી ઘણી રીતે વિચાર થવો જોઈએ.

ખોરાક ચાવીને ખાઓ

ખોરાકને ચાવવા માટેની અગત્ય ઉપર ભાર મૂકવો પડે કે તેને માટે લેખ લખવો પડે તે આ જમાનાની આપણી શરમ બતાવે છે. જે દેશ હજારો વર્ષથી પોતાની સંસ્કૃતિના બળે હજુ પણ મહાન છે, તે જ દેશના મનુષ્યો શરીરે માયકાંગલા છે તેનાં કારણોમાંનું એક કારણ જેમ ખોરાકનો અભાવ છે, તેમ ખોરાકનું યોગ્ય રીતે પાચન થતું નથી તે પણ છે. યોગ્ય ખોરાક કોને કહેવાય, અને પાચન એટલે શું એ પ્રશ્ન જુદો છે; પણ પાચનને અને ચાવવાને શરીર અને આત્મા જેટલો અગત્યનો સબધ છે. આત્મા વિનાનું શરીર જીવંત ન કલ્પી શકીએ તેમ ચાવ્યા વિનાના ખોરાકનું પાચન પણ આપણે નહિ કલ્પી શકીએ.

આજે સમાજનો મોટો ભાગ પોતાનો ખોરાક યોગ્ય રીતે ચાવતો જ નથી. 'દાળભાતને વળી ચવાતા હશે? બે-પાંચ વખત મોઢું આમતેમ ચલાવ્યું એટલે ખોરાક ચવાઇ ગયો સમજવો.' 'દસ મિનિટ તો જમતાં હદ થઇ ગઈ.' આવી વાતો આપણું ખોરાક અને પાચનકાર્ય માટેનું અજ્ઞાન સૂચવે છે.

એટલે જ ચાવવા સબધમાં શાસ્ત્રીય જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે. હોજરીમાં જતો ખોરાક મોઢામાંથી પસાર થાય છે. મોઢામા જીભ તથા દાંત છે. જીભ ખોરાકને સકોરવાનું–આમતેમ ધકેલવાનુ કામ કરે છે, જ્યારે દાંત ખોરાકના કટકા કરવાનું દળવાનુ–લોટ જેવો ખોરાક બનાવવાનુ કાર્ય કરે છે. મોઢાના આગલા ભાગમાં ચપટા દાત છે. અને બાજુમા ખીલા જેવા દાંત છે. અને પછી ઉપદાઢ અને દાઢ આવે છે. દાંતના આ જુદા જુદા પ્રકારોની રચના કુદરતે સમજણ પૂર્વક જ કરી છે. દરેક પ્રકાર ઉપયોગી છે

આપણા જઠરમાં કે આંતરડાંમાં ખોરાકને કાપવાનું કોઇ જ સાધન નથી. જે સાધન છે તે મોઢામાં જ છે એટલે મોઢામાં જો કટકા ન થાય તો, અને તે ભાગ જો બીજી રીતે ગળી ગયો ન હોય

તો, આખો ને આખો બહાર નીકળી જાય છે. મગનો દાણો, ચણાની દાળ કે ચણો ન ચવાયા હોય તો આખા ને આખા દસ્ત વાટે બહાર નીકળતા ઘણાએ જોયા હશે એટલે, જે ખોરાક પૂરો ન ચવાયો હોય તે સામાન્ય રીતે એ જ સ્થિતિમાં બહાર નીકળે છે.

કેટલોક ચવાયા વિનાનો રાંધેલો ખોરાક અંદરની ગરમીથી કે જઠરના વલોવવાથી ભૂકો પડી જાય છે કે ભેગો મળી જાય છે કે સડીને છૂટો પડે છે તે હકીકતનો સ્વીકાર કરીએ તોપણ એક હકીકત સ્વીકારવી જોઈએ કે આવા ખોરાકનું ધાતુઓમાં-રક્તશક્તિમાં રૂપાંતર થતું નથી

આ રીતે દાત વડે ખોરાક બરાબર ચવાવાથી ખોરાકના નાના નાના કટકા થાય છે. ખોરાકના કણેકણ બધા છૂટા પડે છે અને સાથે સાથે મોઢાની લાળથી એ ખોરાક ભીનો થાય છે. લાળ ખોરાકની અંદર ભળવાથી ખોરાકના કણમાં એક પ્રકારની ક્રિયા થાય છે. ખોરાકમા જે ગર્ભ્યુ તત્ત્વ હોય છે તે લાળનું ટાયલીન નામનું તત્ત્વ પચાવે છે. આમ, જેમ ખોરાક વિશેષ ચવાય તેમ એના કણો છૂટા પડે અને તેમાં લાળનું તત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં ભળે.

આવા ખોરાકનાં પોષકતત્ત્વો લોહીમાં ઝડપથી ભળી જાય છે અને એ રીતે શરીરને ગરમી અને પોષણ મળી રહે છે; પરંતુ જો આ ખોરાક પચતો નથી તો એ સડે છે અને એમાંથી નાનામોટા રોગોના ભોગ થવું પડે છે ખાસ કરીને આંતરડાં ઉપર આવો ચાવ્યા વગરનો ખોરાક પચાવવાનો વિશેષ શ્રમ પડે છે અને એ રીતે આંતરડાંના રોગો પેદા થવાની વિશેષ શક્યતા રહી છે.

ખોરાકનું બીજું મહત્ત્વનું તત્ત્વ નત્રિલ. પણ જો એ પૂરતા પ્રમાણમાં ચાવવામાં આવે તો જ સુપચ્ય બને છે. ખોરાકનાં ત્રણ મહત્ત્વનાં ઘટકો છે: ૧. સ્ટાર્ચ-કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ૨. પ્રોટીન્સ, ૩. ફેટ. આમાંનું સ્ટાર્ચ મોઢાની લાળથી પચે છે. પ્રોટીન પૂરું ચવાવાથી હોજરીમાં પચે છે અને ઘી (ફેટ) લીવરના પાચક રસોની મદદથી જ પચે

છે. આ બધાંમાં ખોરાક જેટલો વિશેષ ચવાય છે તેટલો જ તે તે અવયવો ઉપર શ્રમ ઓછો થાય છે.

સામાન્ય રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે જે કાંઇ પેટમાં જાય તે પચે અથવા આંતરડાં પચાવે. આ માન્યતા સર્વથા ખોટી છે. આવા ખોરાકને પચવા માટે મોઢામાં જ અનુકૂળ બનાવવો પડે છે. અને એમાં જે તે અવયવોના રસો — દા. ત. સ્ટાર્ચ માટે મોઢાનુ ટાયલીન, પ્રોટીન માટે હોજરીના અમ્લ રસો અને ફેટ માટે લીવર પેન્ક્રિઆસના રસો ન મળે તો એ ખોરાક પચતો નથી. આથી આ અવયવોને કાર્યરત રાખવા માટે એના ઉપર ઓછામાં ઓછુ દબાણ આવે તેવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૧. ખોરાક ખૂબ જ ચાવીને લેવાથી પાચનક્રિયા જલદી થાય છે, એટલે કે ખોરાકનો પોષક રસ લોહીમાં જલદી ભળે છે.

૨. દાંતને સારી કસરત મળે છે. દાંત મજબૂત બને છે.

૩. સારી રીતે ચાવીને ખોરાક લેવાથી માનસિક તૃપ્તિ જલદી થાય છે. ઓછા ખોરાકથી પૂરતી શક્તિ મળી રહે છે.

જ્યારે ખોરાક પૂરતો ચવાયો ન હોય તો–

૧ ખોરાકનુ પ્રમાણ ઘણું વધારે લેવાય છતાં એમાંથી શરીર-સવર્ધન માટે જોઈએ તેટલા પ્રમાણમા રક્તધાતુનો જથ્થો ન મળે

૨. શરીરમાં મળદોષનો ભાગ વધારે રહે

૩. પાચનતંત્ર ઉપર વધારે પ્રમાણમા બોજો પડે. પરિણામે આંતરડા નબળા પડે ને પાચનશક્તિ ક્ષીણ થાય.

આમ, ચાવવાનુ મહત્ત્વ ઘણુ છે. આથી જ 'ખોરાક પીઓ અને પાણી ખાઓ' (ડ્રીંક ફૂડ એન્ડ ઈટ વોટર)ની કહેવત સાચી પડે છે.

ઘણા માણસોને ચાવવાની મુશ્કેલી પડે છે, કેટલાક ધારે તોય ઝાઝુ ચાવી શકતા નથી કારણ, ખોરાકની વાની એક કરતાં વધારે લેવાય છે – ભાત ને ભેગી શાક ને ભેગી દાળ–આ બધામા

કડણ અને પ્રવાહી ખોરાક ભેગો થતો હોવાથી મોઢામાં પ્રવાહીને કારણે અન્ય ખોરાક ટકતો નથી. આવી સ્થિતિમાંથી બચવા માટે આટલું કરવું જોઈએ :

૧. જે વસ્તુ ખાઈએ તે એક એક ખાઈએ, અને એને સારી રીતે ચાવીને પ્રવાહી થયા પછી જ આગળ જવા દઈએ.

૨. ખોરાક ચાવતી વખતે મોટુ બધ રાખો—શાંતિથી ચાવો.

૩. ભોજન કરતી વખતે મોઢામાં કોળિયો હોય ત્યારે ન બોલો.

૪ પ્રવાહી અને ઘન ખોરાક જુદા જુદા લ્યો.

૫ ભોજન વખતે વારવાર પાણી ન પીઓ. જરૂર પડે તો વચમાં એકાદ વખત થોડુ લ્યો.

આમ કરવાથી ઓછો ખોરાક પૂરતી શક્તિ આપી રહેશે, અને નીરોગિતા પ્રાપ્ત થશે.

ફળો અને શાકભાજી એ જ સાચો ખોરાક છે?

છેલ્લા કેટલાક વખતથી આપણા દેશમાં નિસર્ગોપચારની સારવારની આસપાસ શાકભાજી અને ફળોનો મહિમા વધી રહ્યો છે. એના દ્વારા જ આરોગ્ય મેળવી શકાય કે સાચવી શકાય તેવી વાતો પણ પ્રચલિત બની રહી છે તો શું અન્ય ખોરાકના કરતાં આરોગ્ય સાચવવા માટે ફળો અને શાકભાજીનુ મૂલ્ય વિશેષ ગણવુ જોઈએ ? આ દેશની ભૌગોલિક રચના અને હવામાનની દૃષ્ટિએ આજના સામાન્ય સંયોગોમાં આ પ્રશ્નની વિગતવાર ચર્ચા કરવી આવશ્યક લાગે છે.

છેલ્લા કેટલાક વખતથી એમ જ બતાવવામાં આવી રહ્યું છે કે, આરોગ્યનું જતન આ ફળો અને શાકભાજી કે સેલેડ, કે જે કાચાં–ખાઈ શકાય તેવાં કાચાં કચુંબરમાં હોય છે તેના દ્વારા જ થઈ શકશે. આ વિચારનો આજે પ્રચાર ઠીક પ્રમાણમાં થઇ રહ્યો છે અને એવી માન્યતા ધરાવનારો વર્ગ પણ વધી રહ્યો છે.

સૌથી પહેલાં આપણે ફળરસો, શાકભાજી અને મેસેડ, કાચાં કચુંબરનું ખોરાકમૂલ્ય જોઈએ તો એમાં પ્રજીવકો છે, ક્ષારો છે, કે જે લોહીમાં અમ્લપ્રતિયોગી શક્તિ વધારીને પ્રતિકારની—રોગની સામે સંરક્ષણ કરવાની શક્તિ આપે છે એવું શાસ્ત્રીય રીતે વિધાન કરવામાં આવ્યું છે.

આ ખોરાકમાં પ્રોટીનના અંશો નથી. ગરમી આપવા માટેનું મધુરતાયુક્ત તત્ત્વ એમાં ખૂબ જ મર્યાદિત છે અથવા જે છે, તેનું ખૂબ જ ઝડપથી ચયાપચયની ક્રિયા દ્વારા જ્વલન થઈ જાય છે એટલે માનવીની ભૂખમરાની અવસ્થામાં સંગ્રહિત ખોરાક તરીકે જે સાકરનું તત્ત્વ લીવરમાંથી સહજ રીતે અન્ય અવસ્થામાં મળી રહે છે, તેટલું પ્રમાણ આ પ્રકારનો ખોરાક લેવાથી સંગ્રહાતું નથી. આથી પરિસ્થિતિ એ આવે છે કે આવો ઝડપી જ્વલન થઈ જતો હોય તેવો ખોરાક સતત વારંવાર લેવો જોઈએ અને તે પણ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ.

આ ખોરાકમાં પ્રોટીનના અંશો નથી જ. એ અવસ્થામાં શરીરગત સ્નાયુઓને જે પ્રકારની વૃદ્ધિની જરૂર રહે છે તે તો એમાંથી મળતી જ નથી. એટલે શરીરને બળ આપનારો, વૃદ્ધિ–વિકાસ આપનારો પ્રોટીનવાળો ખોરાક શરીરમાંથી જો કેવળ આ ફળો, શાકભાજી અને કચુંબર લઈએ તો ઓછો થતો જાય છે અને પરિણામે વજન ઘટે છે, સ્નાયુની શિથિલતા વધે છે, થાક લાગે છે અને આથી કેટલીક વખત ન સમજાય તેવી અશક્તિ–શક્તિક્ષીણતા પણ પેદા થતી જોવા મળે છે. એટલે જે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન, કઠોળ, દૂધ અને માંસાહારમાંથી મળે છે, તે આમાંથી મળતા નથી.

આટલી ખોરાકની આવશ્યક ચર્ચા કર્યા પછી આ શાકભાજી, ફળો અને કચુંબરનો આટલો પ્રચાર શા માટે થયો છે તે પણ જોઈ લઈએ.

સામાન્ય રીતે આ ખોરાકનો પ્રચાર પરદેશમાં અને તેમાંય પશ્ચિમના જગતમાં વિશેષ થયો છે. આપણા દેશમાં માંદગીનાં જે

કારણો છે તેવાં જ કારણો એ દેશમાં નથી. આપણા ખોરાક અને આબોહવામાંથી જે શક્તિ અને બળ આપણને મળે છે તેવી પરિસ્થિતિ પશ્ચિમમાં ઘણે અંશે નથી. પશ્ચિમમાં સૌ માંસાહારી છે. માંસાહાર એ પ્રોટીનયુક્ત ગરમી આપનારો ખોરાક છે. એટલે આવી અમ્લતા જો માનવશરીરમાં એના આવશ્યક પ્રમાણ કરતાં વધી જાય તો રોગ સામે પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ ઘટે છે અને કેટલાક લોહીનુ વહન અને શુદ્ધિકરણ કરવા માટેના માનવશરીરના અવયવોમાં પણ અશક્તિ પેદા થાય છે આ એક સ્વીકૃત હકીકત છે એટલે પશ્ચિમના વિજ્ઞાને એક એવો નિયમ નક્કી કર્યો છે કે, જો માણસ અમ્લયોગી ખોરાક એક ભાગ લે તો એના દોષમાંથી બચવા માટે એના કરતાં ચારગણો અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક લેવો જોઈએ. માંસાહાર કે કેવળ પ્રોટીનવાળા ખોરાક સામે આ અનિવાર્ય રીતે સ્વીકારાયેલી હકીકત છે. એટલે, જ્યારથી પશ્ચિમમાં ખોરાક ઉપર માંદગીની દૃષ્ટિએ સંશોધન થયું ત્યારથી આ દેશોમાં ક્ષારપ્રબ્ળવકયુક્ત ખોરાક, જે ફળરસો, શાકભાજી અને કચુંબરમાં વિશેષ છે, તેનો સાર્વત્રિક સ્વીકાર થયો અને રોજિંદા ખોરાકમાં તેને વિશેષ સ્થાન મળ્યું.

એક બીજી વાત પણ એ સમજી લેવી જોઈએ કે સૂર્યના સીધા તડકાને પરિણામે માનવશરીરના ચયાપચય ઉપર જે પ્રભાવ પડે છે, તેની ત્યાં ઊણપ રહે છે. એટલે માંસાહારને પરિણામે જે અમ્લતા માનવશરીરમાં પેદા થાય, તેનાથી લોહી ઘાટું, ખટાશવાળું, થીજી જાય તેવું કે સ્નાયુઓને જકડે તેવું બને છે. તે સ્થિતિ જ્યાં વિશેષ સૂર્યતાપ મળતો હોય ત્યાં પેદા થતી નથી, કારણકે પસીના દ્વારા આ ઝેરો બહાર નીકળી જાય છે અને લોહીનું આરોગ્યપ્રદ બંધારણ ટકાવી રાખે છે. ઠંડા દેશોમાં પસીનો થતો નથી એટલે એ ઝેરોને બહાર કાઢવા માટે મોટા પ્રમાણમાં લોહીને પાતળું પાડે તેવા ક્ષારો જ લેવા જોઈએ, જે આ કચુંબર, શાકભાજીમાંથી મળે છે અને આથી પણ એનો એ દેશોમાં પ્રચાર વધ્યો છે.

આ દેશમાં વિશેષ શાકભાજી ખાવાને પરિણામે જે થોડા વિશેષ રોગો પેદા થતા જોયા છે, તેનો નિર્દેશ સ્વાભાવિક રીતે જ કરવાનું

મન થાય છે. ટમેટાં અને તાંદળજાની ભાજી એક આરોગ્યપ્રદ ખોરાક છે, પણ આ ખોરાકના વિવેક વગરના સેવનથી કિડનીના રોગો—પથરી જેવા દોષો પેદા થાય છે. એવા ઘણા દરદીઓ જોવા મળે છે કે જેણે આ બે પદાર્થો ઉત્તમ અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક તરીકે લીધા હોય અને એણે કિડનીમાં પથરી નોતરી હોય.

શાકભાજી, ફળો અને કચુંબરમાં પાણીનું તત્ત્વ ઘણુ જ વધારે છે. આ પાણીનુ તત્ત્વ પણ ભારતીય હવામાનની દૃષ્ટિએ વિશેષ લેવાથી મંદાગ્નિ, અજીર્ણ પેદા કરે છે. એવા લોકો જોયા છે કે જેને કાયમી મંદાગ્નિ રહેતો હોય, ભૂખ જ લાગતી ન હોય તેવા લોકોને આ પાણીના તત્ત્વવાળો ખોરાક બંધ કરાવતાં તુરત જ એની ભૂખ ઊઘડે છે. એ રોજિંદા ખોરાક કરતાં વિશેષ ખોરાક પણ લે છે. આયુર્વેદમાં વિશેષ પાણીવાળો ખોરાક લેવાની ના પાડી છે. એથી પોષક પદાર્થોનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે, મંદાગ્નિ આવે છે અને પરિણામે શક્તિક્ષીણતા વધે છે.

સામાન્ય ખોરાક પૂરતા પ્રમાણમાં લઈને એની સાથે આવશ્યક શાકભાજી, ફળો, કચુંબર લઈ શકાય, પણ એ જ સારો ખોરાક છે એવી માન્યતા આરોગ્યના સર્વાંગ હિતમાં નથી. માંસાહારી ખોરાક, ઠંડી આબોહવા ને ઉત્તેજક પીણાંઓને પરિણામે પેદા થતી ખટાશ આ બધા માટે જે સારું અને સાચું હોય તે શાકાહારી ખોરાક અને પૂરતા તડકા ને પ્રકાશમાં જીવનની અનુરૂપતાવાળા લોકો માટે સારું નથી, સાચું નથી.

આ દૃષ્ટિએ જ આવા વિશેષ ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ—એની વિચારણા કરવી જોઈએ

ચણા—બાળકોનો પોષક ખોરાક

આપણા શહેરી જીવનમાં બાળકોનો ખોરાક ગંભીર સમસ્યારૂપ બની ગયો છે. આ સમસ્યા બે પ્રકારની છે: એક તો ખોરાકની

પસંદગીની સમજણ અને બીજું બાળકને શું પચશે તેનું જ્ઞાન. આ બે સ્થિતિમાં આજનાં બાળકોને આવશ્યક અને સુપાચ્ય ખોરાક મળતો નથી અને પરિણામે આપણાં બાળકો કાં તો વિકૃત ખોરાક લઈને માંદાં પડે છે, અથવા સાચી પસંદગીના અભાવે માંદગીને નોતરે છે બાળકને મધુર રસની જરૂર છે, કારણકે સુપાચ્ય કફ એમાંથી મળે છે. અને આ કફ બાળકનુ સંવર્ધન કરે છે. પરંતુ આનો અર્થ એ તો નથી જ કે આપણાં બાળકોને કેવળ મધુરતા જ મળે તેવી જાતનો ખોરાક આપવો. આજે જે પ્રકારની ટોફી, પીપરમીન્ટ, ચોકલેટ અને એવી જ બીજી ચીજો ખાવામાં આવે છે, તેમાં કેવળ ખાંડની અને તેમાંય વિશેષ શુદ્ધિકરણ કરીને બનાવેલી ખાંડની બનાવટોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આજે એવો જ બીજો ખોરાક મેંદાની બનાવટો છે. ખાસ કરીને બિસ્કીટ, ટોસ્ટ, પાઉં ને એની બીજી બનાવટો આજે બજારમાં છૂટથી વધવા માંડી છે. આ પ્રકારનો ખોરાક પોષક ખોરાક જરૂર છે, પણ એની પોષક શક્તિનો ફાયદો કેવળ ખાવાથી મળી જતો નથી. કોઈ પણ ખોરાક જ્યારે પચે છે ત્યારે જ એમાંથી પોષક શક્તિનું પરિવર્તન થાય છે, અને એ જ શરીરસંવર્ધન કરે છે.

આજે બજારમાં જે પ્રકારની ખાંડની અને મેંદાની બનાવટો મળે છે તે આપણાં બાળકોને પોષણ આપે છે ખરી ? એનો વિચાર આજે એકેએક માબાપે કરવો જોઈએ. મારે ત્યાં અનેક માબાપો પોતાનાં બાળકોની ચિકિત્સા માટે આવે છે. આ આવનારાં બાળકોમાં મને નીચેના રોગો મુખ્યત્વે જોવા મળ્યા છે : સૌથી પહેલાં બાળકોનું લીવર બગડેલું હોય છે, અને આ લીવરની મંદતાને કારણે વારંવાર અપચો, અજીર્ણ, ગેસ, ઝાડા, અને વારંવાર શરદી, કફના વ્યાધિઓ થતા જોવામાં આવે છે. એવી જ રીતે આવાં બાળકોના દાંત નબળા હોય છે. એ બટકીને ભાંગી જતા હોય છે, તેમ જ દાંતમાં સડો પેદા થતો પણ જોવામાં આવે છે. ખાંડ–મેંદાના વિશેષ ઉપયોગથી નાનાં બાળકોનાં હાડકાંનું બંધારણ પણ નબળું પડે છે અને પરિણામે બાળકનો વિકાસ રૂંધાય છે.

આવાં બાળકોની એક વિશેષ ફરિયાદ એ હોય છે કે એમનું શરીર કાયમ ધગેલું—ગરમ રહે છે; અને આ ગરમીથી લોહીની પોષક શક્તિનો ક્ષય થાય છે. ખોરાકની પાચનશક્તિની મંદતામાંથી સહજ રીતે જ પેદા થતો કૃમિજન્ય દોષ પણ આ બાળકોમાં જોવા મળે છે. આવા દોષના પ્રાથમિક ચિહ્ન તરીકે બાળકોને રાત્રે ઊંઘમાં લાળ પડે છે, રાત્રે ઊંઘમાં દાંત કચકચાવે છે, ઊંઘમાં બકે છે, સવારે ઊઠે ત્યારે આંખનાં પોપચાં ઉપર સોજો રહે છે, તો કેટલાંક બાળકો મોટી ઉંમર થાય છતાંય પથારીમા પેશાબ કરે છે.

વિશેષ ખાંડ-મેંદાની બનાવટોમાંથી જૂની શરદીને કારણે દમ, ઉધરસ જેવા ઉગ્ર રોગો પણ થતા જોવા મળે છે.

ખાતાં જ ગમી જાય એવા મધુર રસોની માનવશરીરને જરૂર છે. ગોળ, ખાંડ અને ગ્લુકોઝ-એ ત્રણેમાં ગ્લુકોઝ ખૂબ જ ઝડપથી ઓગળે છે એટલે વિશેષ ઉપયોગી માનવામાં આવે છે. પરંતુ એક વસ્તુ એ નહિ ભૂલવી જોઈએ કે કેવળ તુરત ગમી જાય તેવી મધુરતા ઉપયોગી બને તોપણ એનો અતિયોગ હિતકર નથી. આજે આ ખોરાકનો અતિયોગ થયો છે અને પરિણામે નાનાં બાળકોની માંદગી વધી છે.

ખોરાકની ભૂલને ખોરાકની સમજણ દ્વારા જ દૂર કરવી જોઈએ. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે મધુર રસનું મારણ નત્રિલતત્ત્વો છે, અને તેમાંય ક્ષારયુક્ત શક્તિ વિશેષ ઉપયોગી બને છે. આ ક્ષારયુક્ત નત્રિલમાં ચણા સૌથી મહત્ત્વના માનવામાં આવે છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે ઈંડાંમાં જે મહત્ત્વનું લેસીથીન છે તે જ તત્ત્વ આપણા ચણામાં પણ ૧½ થી ૨ ટકાના પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આ લેસીથીન અસ્થિવક્રતા (રીકેટ), અપચન, ઓજક્ષય, મધુપ્રમેહ, પાંડુ અને ક્ષય જેવાં દરદો ઉપર ઉપયોગી ગણવામાં આવે છે.

આપણાં નાનાં બાળકોને ચણામાંથી બનાવવામાં આવતા દાળિયાનો લોટ બનાવી એમાં થોડું ઘી અને ગોળ મેળવી, અથવા ચણાની

ચીકી બનાવીને કે એવી જ ખીચ્ચ બનાવટો દ્વારા જો આપવામાં આવે તો એથી વિશેષ પડતા મધુર રસની જે વિકૃતિ છે, તે દૂર કરી શકાય છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે એનો આ રીતે વિચાર કરી શકાય. મધુર રસ જ્યારે વિકૃત સ્થિતિમાં પરિણમે છે ત્યારે એમાંથી ઓગઝેલીક એસિડ નામનું એક ઝેરી અમ્લતત્ત્વ પેદા થાય છે આ ઝેરને દૂર કરવા માટે શરીરના અસ્થિસધાનમા રહેલાં ચૂનાના દ્રવ્યો કુદરતી રીતે ખેંચાય છે. કુદરતી રીતે ચૂનાનો જથ્થો એમાં ભળ્યા પછી જ એ ઓગળે છે અને બહાર ફેંકાય છે. આવી સ્પષ્ટ સ્થિતિમાં જે બાળકોની પાસે પૂરતા પ્રમાણમા ચૂનાનો જથ્થો હોતો નથી તે પોતાનો અનામત જથ્થો ગુમાવે છે અને પરિણામે, આપણે જેમ જૂના જમાનાથી ખાંડ હાડકાં ગાળે એમ કહીએ છીએ તેવી, હાડકાં ગળવાની સ્થિતિ પેદા થાય છે. આથી, આ ચૂનાના જથ્થાની પૂરણી કરવા માટે ચણાનો ખોરાક વિશેષ ઉપયોગી બને છે.

શેકેલા ચણા કફજ પ્રકોપને દૂર કરી શકે છે. ચણામાં સિંધવ અને મરી મેળવીને લેવાથી વાયુ દૂર થઈ આમનું પાચન થાય છે. અને એ જ ચણા ખાંડ સાથે લેવામાં આવે તો પિત્તની શાંતિ થઈ શકે છે.

શહેરી બાળકોને જ્યાં ચૂનાનાં તત્ત્વોની ખામીને કારણે બજારુ બનાવટો લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, ત્યાં ચણાનો જો વિવેક અને સમજણપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો નીરોગિતા મળશે અને હિતકારી નીવડશે.

મૃત્યુલોકનું અમૃત : છાશ

આપણા સમાજમાં છાશ અને લીંબુ વિષે ઠીક ઠીક ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. કોઈ કહે છે કે છાશ ઠંડી છે અને એ પીવાથી શરદી, સળેખમ અને માથું દુખે છે, તો કોઈ વળી કહે છે કે છાશ લઉ

તુરત જ મારા સાધા પકડાય છે, તો કોઈ વળી છાશ પીધા પછી વ આવે છે એવી ફરિયાદ કરે છે આમ જુદા જુદા પ્રકૃતિભેદે દા જુદા અનુભવો આપણને સાભળવા મળે છે આ અનુભવો ાટા છે તેમ કહેવુ તેના કરતા પ્રકૃતિભેદે જુદી જુદી રીતે છાશ ામા આવે તો આવા અનુભવો ન થાય તેમ કહેવુ યોગ્ય ગણાશે કારણકે એમ ન હોય તો ત્રિદોષ-વાત પિત્ત અને કફને દૂર કરનારી છાશ ાટલો ઉહાપોહ શા માટે મચાવે ? સાચી વાત એ છે કે આપણા ાજ પાસે છાશનો ઉપયોગ કઈ ઋતુમા કઈ પ્રકૃતિવાળાએ કેવી ે કરવો એની સાચી સમજણ નથી અને માટે જ આ ભ્રામક ાલો પે ા થાય છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રમા છાશને ભારે મોટુ મહત્ત્વ આપવામા આવ્યુ આપણો દેહ જે પચમૂતોમાથી ઘડાયો છે તે જ તત્ત્વોના ઉપ ગથી મનુષ્ય પોતાનુ આરોગ્ય સાચવી શકે આપણી દષ્ટિએ છાશ રોગીનો ખોરાક અને રોગીનુ ઔષધ છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રમા છાશના પાચ પ્રકારો ગણાવવામા આ યા છે નિ ભાગીને તૈયાર કરેલુ ઘોળવુ, દહીં ઉપરની મલાઈ કાઢી લઈને ગીને તૈયાર કરેલુ મથિત, દહીમા ચોથા ભાગનુ પાણી નાખીને ાર થતી તક્ર અર્ધુ પાણી અને અર્ધુ દહીં સાથે વલોવીને તૈયાર ી ઉદશ્વિત અને સારી રીતે પાણી નાખી એને વલોવી માખણ ઢીને બાકી રહે તે છાશ

આ પાચે પ્રકારોમા દરેકને સ્વતત્ર ગુણધર્મો છે અને જુદા જુદા ો ઉપર એનો ઉપયોગ થાય છે શરીરને પોષણ આપવા માટે વુ ખોરાકને પચાવવા માટે અનુક્રમે મથિત તક્ર અને ઉદશ્વિત, ે આતરડાની નબળાઈ, મદાગ્નિ ઝાડો મરડો, સગ્રહણી જેવા દર્દો ર છાશનો ઉપયોગ થાય છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રની દષ્ટિએ ત્રિદોષની કસોટી ઉપર છાશને મૂલવતા ડેતો જણાવે છે કે છાશ સ્વાદમા મધુર ખાટી અને તૂરી છે આ

મધુર રસ પિત્તને શાંત કરી પોષણ આપે છે, ખાટો રસ વાયુને હરી બળ આપે છે અને તૂરો રસ દોષને દૂર કરી તાકાત વધારે છે; એટલે રોગોની દુનિયામાં છાશ ગમે તે દરદ ઉપર અનુપાન ભેદથી વાપરી શકાય છે.

આપણો એવો ભ્રમ છે કે છાશ ઠંડી પડે છે; પરંતુ આયુર્વેદ જણાવે છે કે છાશનો ગુણ ઉષ્ણવીર્ય છે. પંડિત ભાવમિશ્રનો અભિપ્રાય જોતાં છાશ ઠંડી છે એવો ભ્રમ સહેજે દૂર થાય છે.

છાશ ખાટી હોવાથી ભૂખ લગાડે છે, ખોરાકની રુચિ પેદા કરે છે તેમ જ ખોરાકનું પાચન પણ કરે છે અને એટલા માટે આંતરડાંનાં દરદો ઉપર એનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે.

સંગ્રહણીના દરદીને છાશભર જ રહેવાનો નિર્દેશ છે; કારણકે નબળાં પડી ગયેલાં આંતરડાં કશો જ ખોરાક પચાવી શકતાં નથી ત્યારે જે કોઈ ખોરાક આવે એને આખો ને આખો બહાર કાઢી નાખે છે. આવી સ્થિતિમાં છાશ આંતરડાંને બળ આપે છે, એને મદદ કરનારી ગ્રાહીશક્તિ વધારે છે અને ખોરાકના પાચન માટે જે આવશ્યક પાચક-રસોની જરૂર રહે છે તે છાશના સેવનથી પેદા થાય છે. પાચન થતું જાય તે પ્રમાણે કટકે કટકે લેવામાં આવતી છાશથી સંગ્રહણીના દરદીઓ ઝડપથી સારા થયાના અનેક દાખલાઓ છે. એ બતાવે છે કે આંતરડાંના સંગ્રહણીના રોગ જેવા ભયંકર દરદ ઉપર એ મહા-ઔષધ છે.

છાશનો એક મહત્ત્વનો ગુણ આમજ દોષ દૂર કરવાનો છે. આ આમ એટલે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે ખોરાકમાંથી આપણા પોષણ માટે રસ છૂટો પડી જ્યારે એ પચ્યા વિના જ પડયો રહે છે, ત્યારે તેને આમ કહેવામાં આવે છે આ આમમાંથી એક એવું ઝેરી તત્ત્વ પેદા થાય છે જે અનેક પ્રકારનાં દરદોને પેદા કરે છે. એટલે, આ આમજ દોષો દૂર કરવા માટે છાશ ઘણી ઉપયોગી બને છે. આમનો સ્વભાવ ચીકણો છે, એટલે આ ચીકાશને તોડવા માટે હમેશાં એસિડ-ખટાશ જોઈએ અને તે છાશ પૂરી પાડે છે અને ધીમે ધીમે આ ચીકાશને આંતરડાંથી છૂટી પાડી એને પકડીને બહાર ધકેલી દે છે.

આ આમના દોષમાંથી ઝાડા, જૂનો મરડો અને પરિણામે એમાંથી કાયમી મોઢું આવી જાય અને એમાંથી ચાંદાં પડે એવાં દરદો થાય છે, તો કયારેક એમાંથી હરસ પણ થાય છે. આ મરડાની વેદના અને હરસની પીડા તો જેણે ભોગવી હોય તે જ સમજી શકે કે તે કેટલી ભયંકર છે. આવાં ત્રાસદાયક દર્દોમાં પણ છાશનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મરડામાં ઇંદ્રજવના ચૂર્ણ સાથે અને હરસમાં હરડેના ચૂર્ણ સાથે છૂટથી છાશ લેવાથી એ દરદો કાયમ દૂર જ રહે છે.

છાશ ગ્રાહી અને આંતરડાંને સંકોચાવતી હોવા છતાં જૂના મળદોષને બહાર ધકેલે છે અને એટલે જ જૂના મળદોષના સંગ્રહથી પેદા થતા ટાઇફોઇડમાં છાશ લેવાનો નિર્દેશ કરવામાં આવે છે. કારણકે ટાઇફોઇડમાં પેદા થતી આંતરડાંની ગરમી, આંતરડાંમાં પડતાં ચાંદાં અને પરિણામે તાવ, શરીરનો દાહ અને તૃષા જેવાં જે અનેક નાનાં-મોટાં ચિહ્નો પેદા થાય છે તે છાશના સેવનથી દૂર થાય છે. છાશ પિત્તશામક હોવાથી દરદીને ઠંડક, તૃપ્તિ અને પોષણ મળે છે.

જેનાં આંતરડાં વધારે આળાં બની ગયાં હોય અને દરદ વધારે તીવ્ર હોય, તેવા દરદીનાં આંતરડાંને વધારે શ્રમ ન પડે તેટલા માટે છાશને જાડા કપડાથી બે ત્રણ વાર ગાળીને આપવાથી કોઈપણ માખણ જેવું ચીકણું તત્ત્વ એમાં રહ્યું હોય તો તે દૂર થાય અને કેવળ ઠંડું પાણી–પ્રવાહી જ મળી રહે કે જેની દરદીને અતિશય જરૂર હોય.

ભયંકર ન્યુમોનિયામાં પણ છાશનો ઉપયોગ થઈ શકે છે અને મે અનેક દરદીઓમાં એનો સફળ ઉપયોગ કર્યો છે એમ કહુ તો મને મૂર્ખ ગણવામાં આવશે. પણ છતાંય મારો જાતઅનુભવ જગત પાસે મૂકવો જ જોઈએ. ન્યુમોનિયામાં છાશનો ઉપયોગ દરદીને ભાગ્યે જ બગડવા દે છે; કારણકે છાશ ખાટી, તૂરી, રૂક્ષ અને ગરમ–ઉષ્ણ હોવાથી જે ચીકાશ પચ્યા વિના પડી રહી આ કફને પેદા કરે છે એનુ ખાટો રસ પાચન કરે છે. રૂક્ષ અને તૂરો રસ શોષણ કરે છે અને ઉષ્ણતા–ગરમી આપી જલદી પકવે છે અને અવયવોથી છૂટો પાડે છે

આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલીક વખત ન્યુમોનિયામાં દરદીને
ા થાય છે અને આ ઝાડા દરદીને મોત તરફ જ લઈ જાય છે.
વી સ્થિતિ ન જ આવે તેટલા માટે છાશ ગ્રાહી હોવાથી ઉપયોગી
છે અને યોગ્ય કાળે મળને પકવીને પોતાની મેળે જ બહાર
ી દે છે. આઠ-આઠ દસ-દસ દિવસ સુધી દસ્ત ન થયો હોય તેવા
ોઓ પણ જોયા છે કે જેણે આપોઆપ સ્વાભાવિક રીતે મળને
ય વખતે બહાર કાઢી નાખ્યા હોય.

આવા ન્યુમોનિયાના દરદીને નીચેની વિધિ પ્રમાણે જ છાશ
પવી જોઈએ. ખાટું દહીં ગ્રામ ૫૦ અને પાણી ગ્રામ ૩૦૦
। ભેગાં કરી એમાં ધાણા, જીરૂં, હીંગ, હળદર, મીઠું અને આદુનું
ાણ જરૂર પ્રમાણે મેળવીને એના ત્રણ ભાગ બળી જાય ત્યાં સુધી
ળવું અને પાણી જાડા કપડાથી ગાળી નીતર્યું પાણી જ દરદીને
. દિવસમાં બે વખત આવી રીતે ઉકાળેલી, ગાળેલી છાશ આપવામાં
ે, તો ન્યુમોનિયા જે આજે કષ્ટસાધ્ય દરદ લાગે છે તે સહજ-
ય બની જાય.

છાશ વાયુ હરે છે. મળદોષથી જે અનેક પ્રકારનાં વાતજ દરદો
થાય છે તેમાં આ છાશ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે. ભૂખ ન
તી હોય, પાચન ન થતું હોય, ખાટા ઓડકાર આવતા હોય
અવારનવાર પેટ ચડી છાતીમાં ગભરામણ થતી હોય તેવા દરદી
છાશનું સેવન અમૃત સમાન છે.

સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ એ સમાનભાગે મેળવી તૈયાર
ચૂર્ણ નાખીને છાશ લેવામાં આવે તો અજીર્ણનાં દરદો તો
ે દૂર થઈ જાય.

આ અજીર્ણ જ્યારે લાંબું ચાલે છે ત્યારે, આંતરડાં અને હોજ-
ં ચીકાશનો સંગ્રહ વધતો જાય છે અને શરદી, સળેખમ, ઉધરસ
શ્વાસકાસ જેવાં દરદો થાય છે. આપણે એમ માનીએ છીએ કે
ામાં તો છાશ લેવાય જ નહિ, એ ઠંડી પડે; પરંતુ આ શરદી

થવાનું કારણ જ અજીર્ણદોષ છે અને એ દૂર કરવા માટે કયો ઇલાજ ઉપયોગી બની શકે એ આપણને સમજાતું નથી; પરંતુ આવાં દરદો ઉપર છાશનો ઉપયોગ કરવાનો નિર્દેશ પંડિત ભાવમિશ્ર કરે છે

આપણે કેટલીક વખત સાંભળીએ છીએ કે ભોજન લીધા પછી બરાબર એકાદ કલાકે પેટનો દુખાવો થાય છે એવી ફરિયાદવાળા દરદીઓનો ખોરાક જ્યારે પચવા માંડે છે ત્યારે એમાં જેટલા પ્રમાણમાં આંતરરસો ભળવા જોઈએ તેટલા ભળી શકતા નથી. એવે વખતે આવો દુખાવો થાય છે અને આ દુખાવા ઉપર છાશ અને ફુદીનાની ચટણી મેળવીને લેવાથી તુરત જ રાહત મળે છે. આવા આ દરદને પરિણામશૂળ કહેવામાં આવે છે.

કામળો અને પાંડુ જેવાં દરદોમાં છાશ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે, કારણકે છાશનો ઠંડક આપનારો તૂરો-મધુર રસ આ ઉશ્કેરાયેલ પિત્તજ દોષને શાંત કરી, એને સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં લાવી દે છે. એટલા જ માટે કમળાના દરદીને છાશભર જ રહેવાનો નિર્દેશ કરવામાં આવે છે.

આ પિત્તદોષથી લોહીમાં આવેલી ગરમીના કારણે ચામડી અને લોહીવિકારનાં પણ કેટલાંક દરદો પેદા થાય છે; તો વળી કોઢ પણ આ દોષમાંથી આવી પડે છે. આવાં ચામડી, લોહીવિકાર અને કોઢનાં દરદો ઉપર છાશ લેવાની સમસ્ત આચાર્યોએ ભલામણ કરી છે. પંડિત ભાવમિશ્ર જણાવે છે કે, છાશ સફેદ કોઢ, સોજા અને આંતરડાંનાં કૃમિનાં દરદોને દૂર કરે છે.

નાનાં બાળકોને ધાવણને અભાવે માબાપો કેટલીક વાર બહારનું દૂધ આપે છે. આ દૂધ પ્રમાણસર અપાય તો તો હરકત નહિ; પરંતુ બાળક જલદી મોટું થઈ જાય, એનો હૃષ્ટપુષ્ટ વિકાસ થાય એટલા માટે બાળકની પાચનશક્તિનો વિચાર કર્યા વગર એને વારંવાર વધુ દૂધ આપવામાં આવે છે. આવા અતિશય દૂધના મારાના કારણે બાળક ધીમે ધીમે સુકાવા માંડે છે, પેટ મોટુ થતુ જાય છે અને એમાંથી

તાવ અને અસ્થિશોષ જેવાં દરદો આવી પડે છે એને ખોટી ભૂખ જાગે છે અને વારંવાર ખાવા મળે તો જ નિરાંત અનુભવે છે. આવા દરદના ભસ્મક અને વિષ્ટબ્ધાજીર્ણ પ્રકારો આયુર્વેદે ગણ્યા છે. બાળકના પેટમાં દૂધનો સંગ્રહ જ્યારે પચતો નથી ત્યારે વાયુ પેદા કરે છે અને પાચકરસોને સૂકવી નાખે છે. પરિણામે દૂધના મળની ગાંઠો બંધાઈ પેટમાં આ મળદોષનો સંગ્રહ થતો જાય છે.

આવાં બાળકોનાં દરદો ઉપર છાશ અમૃત જેવું કામ કરે છે. છાશને આગળ કહ્યું છે તેમ ગરમ કરી, કપડે ગાળી, થોડી થોડી આપવામાં આવે, તો તુરત જ મળદોષ દૂર થઈ બાળકમાં હળવાપણું અને શક્તિ–સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે.

લાંબા વખતની કબજિયાતથી, અજીર્ણ અને ગેસથી તેમ જ કુદરતી હાજતોને દબાવી રાખવાની આદતથી કેટલીક વખત મૂત્રકૃચ્છ્ર અને મૂત્રાઘાત જેવાં પેશાબનાં દરદો થાય છે. આ દરદોમાં પેશાબ અટકે છે, થોડો થોડો આવે છે અને પેશાબ જતી વખતે અનહદ વેદના અને શ્રમ પડે છે. આવાં પેશાબનાં દરદો ઉપર થોડો ગોળ મેળવીને વારંવાર દરદીને છાશ પિવડાવવામાં આવે તો પેશાબ છૂટી જાય છે અને રાહત મળે છે.

છાશનો ગુણ રૂક્ષ છે, એટલે એ કફને શોષે છે. આ કફના શોષણથી મેદના વ્યાધિવાળા માટે એ ખૂબ જ પથ્યરૂપ બને છે.

આજે આપણે જ્યાં નજર નાખીએ છીએ ત્યાં લીવર–બરોળનો સોજો, એની નબળાઈ અને લાંબા વખતની આ સ્થિતિમાંથી કેટલીક વખત લીવરનું ચાંદું વગેરે થતાં હોય એવા દરદીઓ દેખાય છે. આવા દરદીઓના અવયવોમાંથી પાચકરસો ખલાસ થઈ ગયો હોવાને કારણે પાચનકાર્ય કરતાં એને શ્રમ પડે છે અને પરિણામે ત્યાં સોજો અને નબળાઈ આવે છે અને પાચનના અભાવે નવું પોષણ અને લોહી પેદા ન થાય એટલે શરીરની સામાન્ય શક્તિ પણ ક્ષીણ બને છે.

ભારતીય જીવનદર્શનમાં માંસાહારને સ્થાન નથી

માનવીનો જીવનધર્મ પ્રેમ, અહિંસા અને સત્યનો છે થિયો સોફીના વિશાળ કુટુંબજીવનમા આ વિચારને પાયાના ધ્યેય તરીકે સ્વીકારવામા આવ્યો છે જીવનની આ પવિત્ર વૃત્તિઓનો પાયો માનવીનો ખોરાક છે માનવીનો ખોરાક એ માત્ર શરીરને પોષણ આપનારો કે એની વૃદ્ધિ કરનારો ખોરાક ન હોઈ શકે, ન હોવો જોઈએ કારણકે માનવીનુ શરીર એ તો એની સ્થૂળતા છે જ્યા સુધી એમા પ્રસન્ન આત્માનો અંશ ન ભળે ત્યા સુધી સંપૂર્ણ માનવીની કલ્પના અધૂરી જ રહે છે, અને આથી જ, આરોગ્યની વ્યાખ્યામા "समदोष समाग्निश्च समधातु मलक्रिया । प्रसन्नात्मेन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥" એમ કહેવામા આવ્યુ

જ્યારથી ભૌતિક વિજ્ઞાનનો વિકાસ થયો છે, ત્યારથી ખોરાકનો વિચાર કેવળ શરીરવૃદ્ધિની દૃષ્ટિએ જ થયો છે અને પરિણામે માનવીની સંસ્કારગત જીવનપ્રણાલિકા સાથે ખોરાકને કશો જ સબંધ ન હોય એવી સ્થિતિ પેદા થઇ રહી છે અને પરિણામે દુનિયા ભારે, ઘોર પાપકર્મો તરફ પૂરઝડપે દોડી રહી છે

ભારતીય જીવનદર્શનમા રોગોત્પત્તિના કારણો આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારને માનવામા આવ્યા છે અને આથી જ એના રોજિંદા જીવનમા એવા ખોરાકનો, આહારનો કે વિહારનો વિચાર થયો છે કે જે જીવનમા ઉત્તેજનાત્મક ન હોય, લાગણીઓને અસ્વસ્થ બનાવનારો ન હોય

ખોરાકથી માનવીની વૃત્તિઓ સાત્વિકતા તરફ વળે, ઉત્તમ ચારિત્ર્યનુ ઘડતર કરે તે જ ખોરાક માનવીના શરીર અને મનના પોષણ માટે હિતકર માનવામા આવ્યો છે આવો ખોરાક વનસ્પતિઆહાર છે વનસ્પતિઆહારની નૈતિક ભૂમિકા જ એ છે કે એમા હિંસા નથી જ્યા અહિંસા હોય ત્યા પ્રેમના ગુણનો વિકાસ થાય ભૂતદયાના

ધર્મનું જાગ્રત ભાન રહે. વૃત્તિઓમાં ઉત્તેજના ન હોય પણ સાત્ત્વિક સ્વસ્થતા–સ્થિરતા હોય

આહારવિજ્ઞાનના ચયાપચયની દૃષ્ટિએ માંસાહાર અમ્લયોગી વિકૃતિ પેદા કરનારો ખોરાક છે. આ અમ્લયોગી વિકૃતિ એટલે રોગ. અને આથી જ રોગોમાંથી બચવા માટે પણ માંસાહારી પ્રજાએ મોટા પ્રમાણમાં વનસ્પતિ-આહાર લેવાનો રહે છે. પશ્ચિમના દેશોમાં કાચાં શાકભાજીનો આજે જે વૈજ્ઞાનિક મહિમા વધી રહ્યો છે એની પાછળ આ અમ્લયોગી વિકૃતિમાંથી–રોગજન્ય સ્થિતિમાંથી બચવાની દૃષ્ટિ છે.

મનની સ્વસ્થતા હિંસા ઉપર જ રચાયેલા ખોરાકથી આવી શકે નહીં. યૌગિક પ્રક્રિયામાં આથી જ ફલાહારનો આહાર સ્વીકારાયો છે. માનવશરીર એક એવું અણપ્રીછાયેલું યંત્ર છે કે જેને કેવળ ભૌતિક વિજ્ઞાનના માપદંડથી માપી શકાય એવું નથી, એમ નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા શ્રી એલેક્ષી કેરલ એના ' મેન ધી અનનોન 'માં કહે છે. એટલે જ, માણસ કેટલું ખાય છે એ મહત્ત્વનું નથી, પણ શું ખાય છે એ ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. વનસ્પતિ આહારની આ જીવનદૃષ્ટિ છે.

વનસ્પતિ આહાર અને માંસાહારની વચ્ચે એક બીજો મહત્ત્વનો તફાવત એ પણ છે કે વનસ્પતિ માનવીની જેમ જ જીવંત–ચેતનશીલ પંચમહાભૂતોની પ્રતિનિધિત્વવાળી જીવસૃષ્ટિ છે. અને આથી જ માનવીનું શરીર અને મન પોતાને જોઈતાં સર્વાંગ જીવંત તત્ત્વો આ વનસ્પતિ આહારમાંથી મેળવી લે છે. માંસાહાર એ જીવંત ખોરાક નથી. મૃત્યુ પછીની અવસ્થા એટલે જ માંસાહાર. આથી જ એમાં ચેતનવંતા જીવંત પંચમહાભૂતોનું પ્રતિનિધિત્વ નથી. અને આથી જ એ શરીર અને મનને પોષણ આપનારા ખોરાકના ગુણધર્મો ધરાવતું નથી.

હિન્દુ જીવનદર્શનમાં કર્મના રોગોનો વિચાર અને સ્વીકાર થયો છે. આજનું સાયકોસોમેટિક–રોગવિજ્ઞાન હવે આ જ માર્ગે જઈ રહ્યું છે. થિયોસોફીમાં પણ કર્મનો મહિમા સ્વીકારાયેલ છે. વૃત્તિઓના

જીવનવ્યાપારની આ રોગવૃત્તિ એટલી વિશાળ બની રહી છે કે જેમાં ઔષધોનું કોઈ જ મૂલ્ય નથી. આજનાં ઔષધોએ માનવીની સવેદનાની લાગણીઓને મારી નાખી છે, અને પરિણામે આજનું રોગવિજ્ઞાન વધારે અને વધારે મૂંઝવતો પ્રશ્ન બની રહ્યું છે. આજની આ સ્થિતિ પેદા કરવામાં આહારે મહત્ત્વનો ફાળો આપ્યો છે. અને આથી જ માનવી માત્રે પોતાના આહારનો વિચાર એ જીવનદૃષ્ટિથી કરવો જોઇએ કે જેમાં માનવીના પ્રેમ, અહિંસા અને સત્યના ગુણ ધર્મનો વિકાસ થાય.

ખોરાકમાં ખારો

ખોરાકને ફુલાવેલો બનાવવા માટે કે એ જલદી ચડી જાય, પાકી જાય એ માટે ક્ષાર નાખવાથી-એનાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ કણો છૂટાં પડી જાય છે અને પરિણામે એ ઘણી ઝડપથી ચડી જાય છે; કારણકે ક્ષારના યોગથી જે તે ખોરાકની ગરમી સંગ્રહવાની શક્તિ વધે છે. જેમ આ ગરમીનો વિશેષ સંગ્રહ ખોરાકને જલદી પકાવે છે, એકરસ બનાવે છે કે ફુલાવે છે, તેમ આ ગરમી ખોરાકનાં પોષક ઘટકો અને તેમાંય ખાસ કરીને પ્રજીવક "બી" વર્ગના કેટલાક અંશોનો નાશ કરે છે. પરિણામે જે હેતુ માટે આપણે ખોરાક લઈએ છીએ તે હેતુ સરતો નથી.

દાળમાં ખારો નાખવો, ઢોકળામાં, ગાંઠિયામાં ખારો નાખવો કે અન્ય કઠોળમાં એનો ઉપયોગ કરવો એ આજે સ્વાભાવિક બની ગયું છે. પરંતુ આમ કરવાથી ખોરાકની પચનીયતા કદાચ વધતી હશે પણ એનું પોષકપણું તો હીનવીર્ય થાય છે જ

માનવીજીવનમાં ખારો એક તબક્કે આવશ્યક છે એમ સ્વીકારીએ તોપણ એનો ઉપયોગ જેને વિશેષ રાંધવાના ન હોય તેવાં દ્રવ્યોમાં જ કરવો જોઈએ. દાખલા તારીકે પાપડમાં જે રીતે એનો ઉપયોગ થાય છે તે હિતકર પણ બને. કારણ, એમાં ગરમીને સંગ્રહવાનો પ્રશ્ન જ નથી. આપણો સમાજ ખોરાકને જલદી ચડાવવાના લોભમાં એના ગેરલાભનો વિચાર કરશે ?

વજન વધારવા માટે હાથછડના ચોખા

હાથછડના ચોખા સબંધમાં આપણો સમાજ હવે ઠીક ઠીક જાગ્રત થતો જાય છે સરકાર પણ પંચવર્ષીય યોજનામાં આ વસ્તુઓને ચીવટપૂર્વક હાથ ધરી રહી છે આમ છતાંયે માણસને સફેદમાં જ સૌંદર્ય જોવાની જે ટેવ પડી ગઈ છે એણે અનેક રીતે આપણા સમાજને હીનવીર્ય બનાવ્યો છે ગોળને બદલે ખાંડ, રાતા હાથછડના ચોખાને બદલે સફેદ પાતળા, લીસા ચોખા, લીલા ફોતરાંવાળી મગની દાળને બદલે ફોતરા કાઢેલી છડીદાળ અને આવા તો અનેક દાખલાઓ રજૂ કરી શકાય એમ છે પરંતુ આજે કેવળ ચોખાની દૃષ્ટિએ જ વિચારીએ તો એમાં કેટલો મોટો તફાવત જોવા મળે છે તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ નીચેની નોંધ પરથી સ્વાભાવિક રીતે જ જોવા મળશે

આ નોંધ પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ એમના "ડાયેટ એન્ડ ડાયેટ રિફોર્મ્સ" નામના લઘુગ્રંથમાં સંગ્રહી છે. આ નોંધ પદનાપલ્લી થિયોસોફિકલ સોસાયટીના એક સામયિકમાંથી લેવામાં આવી છે નોંધ આ પ્રકારની છે. "અમારી હોસ્ટેલમા અમે હાથછડના ચોખા દાખલ કર્યા એ પછી વિદ્યાર્થીઓના વજનવધારામાં ભારે મોટો તફાવત જોવા મળ્યો. પહેલા બે મહિના–જુલાઈ અને ઓગસ્ટમા એક વિદ્યાર્થીનું વજન નવ રતલ, એકનુ આઠ રતલ, એકનુ સાત રતલ, ચારનું છ રતલ, ત્રણનું પાચ રતલ, ચાર જણનું ચાર રતલ, ચાર જણનું ત્રણ રતલ, છ જણનુ બે રતલ અને છ જણનું એક રતલ વધ્યું હતું. ચાર જણા ઉપર વજન વધવાની દૃષ્ટિએ કોઈ અસર ન થઈ જ્યારે બે જણે એક રતલ અને એક જણે ત્રણ રતલ અને એક જણ જે ખૂબ જ જાડો હતો તેનુ તો પાચ રતલ વજન ઓછુ થયું.

આમાના બધા જ લોકોનું વજન ઓગસ્ટ માસમાં જ વધ્યુ હતુ કે જ્યારે હાથછડના ચોખા આપવામાં આવ્યા હતા"

ચોખાની જુદી જુદી અવસ્થામાંથી આપણને નીચે પ્રમાણે તત્ત્વો મળે છે.

		હાથછડ	મીલછડ	પૌંઆ	મમરા
૧.	પ્રોટીન	૮.૫	૬.૯	૬.૬	૭ ૫
૨.	ચરબી	૦.૬	૦.૪	૧.૨	૦.૧
૩.	ખનિજ ક્ષારો	૦.૯	૦.૫	૧ ૮	૩ ૪
૪.	સાકર	૭૪	૭૯.૨	૭૮.૨	૭૪ ૩
૫.	ચૂનો	૦.૦૧	૦.૦૧	૦.૦૧	૦.૦૧
૬.	ફોસ્ફેટ્સ	૦ ૧૭	૦.૧૧	૦.૨૨	૦ ૧૬
૭.	લોહ	૨.૮	૧.૦	૦.૮	૬.૨
૮.	પ્રજીવક A	૪	–	–	–
૯.	પ્રજીવક B1	૬૦	૨૦	૭૦	૭૦
૧૦.	શક્તિ (કેલેરી)	૧૦૦	૯૯	૯૯	૯૩

ઉપરના આંકડાઓ ઉપરથી એ વસ્તુ વિચારવાની રહે છે કે નબળા વિદ્યાર્થીઓનુ વજન વધ્યુ અને બીજા ચરબીવાળા વિદ્યાર્થીઓનું વજન ઘટયું.

અખિલ ભારત ગ્રામોદ્યોગ સઘ–વર્ધા તરફથી ભારતીય ખોરાકમાં રહેલા પોષકતત્ત્વોનું સશોધનપૂર્વક પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું છે. " ઇન્ડિયન ફુડવેલ્યુ એન્ડ વિટામિન " નામના લઘુગ્રથમાં ચોખાની જુદી જુદી જાતો અને એની બનાવટોમાં જે જે તત્ત્વો પોષણ તરીકે મળે છે તેની આ આકડાવાર માહિતી છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે હાથછડ, પૌંઆ અને મમરા પોષકશક્તિ અને પ્રજીવકોની દૃષ્ટિએ વિશેષ ઉપયોગી છે જ્યારે મિલછડમાં એનાં પ્રજીવક, ક્ષારો અને કેટલાક આંતરડાને બળ આપે તેવાં તત્ત્વોનો નાશ થાય છે. આજે ચોખાનો વપરાશ વધતો જ જાય છે ત્યારે આ નોંધ વિચારણા માટે માર્ગદર્શક બનશે એવી આશાથી પ્રગટ કરી છે.

ફરસાણ-શોખીનોને અર્પણ!

ભિષગ્ભારતીના એક અંકમાં શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય આપણા આજના બજારુ ખોરાકને સ્પર્શે ને એ ખોરાકની ઘાતક અસરો વિષે વધારે સચિંત રીતે વિચારતા કરી મૂકે તેવી એક નોંધ મૂકી છે. બજાર ખોરાક ખાનારાઓ માટે આ નોંધ એક નવો જ પ્રકાશ આપશે એવી સમજણથી અહીં રજૂ કરીએ છીએ.

'ફરસાણ ખાવાનો ચાલ અમને લાગે છે કે આખા હિંદમાં વધુમાં વધુ ગુજરાતમાં જ હશે. ગુજરાતમાં સુરત પહેલે નંબરે છે. ફરસાણ એમ તો ખરાબ વસ્તુ નથી, પરંતુ એનો અતિરેક થયો છે એ ખરાબ વસ્તુ છે. વળી આ ફરસાણોવાળાને ત્યાં તેલ ઉકળ્યા જ કરે છે. આજનું વધેલું તેલ કાલે ઊકળે છે. તેલ ખૂટે એટલે એમાં બીજું ઉમેરવામાં આવે છે. આમ, આ સદા ઉકળતું તેલ સ્વાસ્થ્ય માટે ખરાબ છે. એનાથી સ્નેહના ગુણોને બદલે નુકસાન જ થાય છે. આવી જાતના આઠ કલાક સુધી ૨૭૦ સેન્ટીગ્રેડની ગરમીએ ખુલ્લી કડાઇમાં ઉકાળવામાં આવેલા મગફળી, તલ અને નાળિયેરના તેલના પ્રયોગો ઉંદર ઉપર કરવામાં આવેલા અને પરિણામ એ આવ્યું કે જે ઉંદરોને આ જાતના ઉકાળેલા વાસી તેલો ખાવા માટે આપવામાં આવેલાં તેમનાં વજન ખૂબ જ ઘટી ગયાં હતાં, લીવર બગડયાં હતાં. ઘણા ઉંદરો મરણશરણ થયેલા. જ્યારે જે ઉંદરોને અણઉકાળેલું તેલ આપવામાં આવેલું તે વધુ તંદુરસ્ત રહ્યા હતા. એમના લીવરમાં વધુ સ્નેહપ્રમાણ જણાયું હતું. વજનમાં પણ તેઓ ઠીક વધેલા.'

ઉપરની નોંધ વાંચ્યા પછી સ્વાભાવિક રીતે જ આજે જે ફરસાણનો ઉપયોગ થાય છે એનાથી આપણે અજ્ઞાતરીતે પણ રોગને નોતરવાની સ્થિતિ પેદા કરીએ છીએ, એમ લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. જ્યારે જ્યારે આ પ્રકારના ખોરાકની માઠી અસરની વાત કરવામાં આવે છે ત્યારે એવી એક દલીલ કરવામાં આવે છે કે રોજિંદા જીવનમાં

કાયમી આ પ્રકારનો બજારુ તળેલો ખોરાક ખાનારામાંથી એવા કેટલાય જોવા મળે છે કે જેમનું સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થયું હોતું નથી. ખરાબમાં ખરાબ રીતે જીવનારા માણસો પણ નીરોગી દેખાય છે. એટલે, આ ખોરાકથી રોગ પેદા થાય છે એવી વાતો ગળે ઊતરતી નથી.

આવી દલીલો કરનારને એક જ વસ્તુ તરફ ધ્યાન દેવાની વિનંતિ કરવાનું મન થાય છે : કોઈપણ રોગ એક બે કે પાંચ પંદર દિવસમાં પેદા થતો નથી. આ રોગનું ઝેર તો કેટલીક વખત લાંબા કાળ સુધી શરીરરચનામાં સંગ્રહાઈ રહે છે અને જ્યારે માણસની જીવનશક્તિ ઓછી થાય છે, પ્રતિકારની શક્તિ ઘટે છે ત્યારે જ તે રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા કરે છે. ઉપર જોયા તેવા વિકૃત, પોષણહીન ખોરાકથી ભલે કોઈ રોગ પેદા થતો જોવા ન મળતો હોય, પણ એથી એમ માનવાનું કોઈ કારણ નથી જ, કે આવો ખોરાક આરોગ્ય આપે છે–જીવનશક્તિ વધારે છે.

ચેવડા ગાઠિયાની જ વિચારણા કરીએ તો, ચણામાં જે નત્રિલ-તત્ત્વો છે તે દાળિયા સ્વરૂપે જેટલા સુપાચ્ય બને છે, તેટલા તળેલા ગાઠિયા કે ચેવડા દ્વારા બનતા નથી. ચણામાં રહેલુ લેસીથીન નામનું ઇંડાંની બરોબરી કરી શકે તેવું પ્રોટીન ઉપરની રીતે વાસી તેલમાં ઉકાળીને શી રીતે પોષકશક્તિ સાચવી રાખતું હશે, એ એક વિચારવા જેવો પ્રશ્ન નથી? જો આપણે એમ કહીએ કે "अन्न एव प्राण" તો ઉપરની રીતે તળેલાં પૂરી ફરસાણમાંથી પ્રાણશક્તિ મળી શકશે ખરી?

ફરસાણને જીવનમાં ચોક્કસ સ્થાન છે, પણ એ સ્થાન મર્યાદિત રીતે જ સ્વીકારવુ જોઈએ. એમા વિવેક, સમજણ અને હિતાહિતનો વિચાર કરવો જોઈએ. કેવળ સ્વાદને નજરે સામે રાખીને કોઈપણ વસ્તુનો ઉપયોગ કરવામા નથી પોષણ મળતુ–નથી આરોગ્ય મળતું. ઉપરના વૈજ્ઞાનિક રીતે થયેલા પ્રયોગો આ વિચારની સાક્ષી પૂરે છે. આપણો સમાજ આ સ્થિતિનો વિચાર કરશે?

ખોરાક અને તેના સંયોજનો

ખોરાકશાસ્ત્રમાં ખોરાકના મૂલ્યનો વિચાર જેટલો ચીવટથી કરવો જોઈએ એના કરતાં ઘણી વધારે સંભાળ એના પાચનની રાખવી જોઈએ. કારણકે ખોરાક પેટમાં ધકેલી દેવાથી જ માત્ર એનું કાર્ય પૂરું થતું નથી; પણ લેવાયેલો ખોરાક પચે છે કે નહિ? એમાંથી પૂરી શક્તિ મળી રહે છે કે નહિ? અથવા ખોરાક લીધા પછી બીજી કોઈ તકલીફ તો નથી થતી ને? એનો વિચાર ખૂબ જ સ્વસ્થતાથી કરવો જોઈએ. આજના આરોગ્યવિજ્ઞાનમાં ખોરાકના પાચનનો આગ્રહ-પૂર્વક વિચાર થતો હોય એવું દેખાતું નથી. ખોરાકને પેટમાં ધકેલો અને જો ન પચે એવુ લાગે તો પાચકરસો છોડવાની ઉત્તેજના વધારે તેવાં ઔષધો લો. આજના રોગવિજ્ઞાનની આ ફલશ્રુતિ છે. આથી ખોરાકનું પાચન કદાચ તત્કાળપૂરતું થઈ જતું હોય, તોપણ એ પાચનને અંતે જે શક્તિનો અનુભવ થવો જોઈએ તે થતો નથી, એવી સર્વસામાન્ય ફરિયાદ વધી રહી છે. એટલે વિચાર તો એ કરવો જોઈએ કે ખોરાકનું પાચન કેવી રીતે થાય છે, કયો ખોરાક કોની સાથે લેવાથી પચશે અને કોની સાથે લેવાથી એમાં વિકૃતિ પેદા થશે.

આપણો સમાજ રોજિંદા જીવનમાં જે પ્રકારનાં કઠોળ, ચરબી, સ્ટાર્ચ અને અન્ય પ્રકારના પ્રોટીનવાળા ખોરાકો લે છે તેમાં ગેસની ફરિયાદ એ સર્વસામાન્ય અનુભવ છે. આ ગેસ શું છે? શા માટે થાય છે? એ વિચાર કરવાને બદલે–આ ગેસને દૂર કરવા માટે અનેક પ્રકારના અમ્લપ્રતિયોગી ક્ષારોનો દુનિયામાં રાફડો ફાટ્યો છે. એના સેવનથી માત્ર તત્કાળ રાહત મેળવીને આ પ્રશ્નની પાયાની વિચારણાની ઉપેક્ષા કરવામાં આવી છે. શારીરિક વિજ્ઞાનના ડૉ. હોવેલ એક વાતનો સ્વીકાર કરે છે કે રોજિંદા ખોરાકમાં લેવાતું પ્રોટીન આંતરડાંમાં ગયા પછી સડે છે અને એમાંથી આથો પણ પેદા થાય છે. એ પાચનક્રિયાની સામાન્ય પ્રતિક્રિયા બની ગઈ છે. ડૉ. હોવેલ વિશેષમાં એમ પણ કહે છે કે સડાને પરિણામે પેદા થતા બેકટેરિયા ખોરાકના પ્રોટીન

ભાગનું એમીનો—એસિડમાં રૂપાંતર કરે છે, પણ આ રૂપાંતર કરવાની જે પ્રક્રિયા છે તેમાં આ રૂપાંતરપૂરતું જ કાર્ય થતું નથી, પણ આ બેક્ટેરિયા એમીનો—એસિડના પોષક ઘટકોનો નાશ પણ કરે છે. આ નાશ કરવાના ફળ સ્વરૂપે જે અંતિમ પેદાશ થાય છે, ઝેરી વાયુઓ —ઈન્ડોલ, સ્કેટોલ ફેનોલ, અલ્ફાઈડ અને એવા જ બીજા વાયુઓ આંતરડાંમાં છૂટા પડે છે. આ વાયુમાંથી કેટલાક મળ સાથે, કેટલાક પેશાબ સાથે અને કેટલાક સીધી રીતે લોહીમાં શોષાઈ જાય છે અને એમાંથી એક પ્રકારની અમ્લયોગી પ્રક્રિયા થાય છે.

ડૉ. હોવેલ એ વાતનો પણ સ્વીકાર કરે છે કે આંતરડાંનો સડો અને આથો પેદા થઈને એમાં જે બેક્ટેરિયા પેદા થાય છે એના અસ્તિત્વથી આંતરડાંના રોગો પણ પેદા થાય છે.

... It is well-known that excessive becteria action may lead to intestinal troubles, such as diarrhea or possibly to more serious interferenee with general nutrition owing to the formation of toxic products such as the amines.

પરંતુ આ વિચારનો એક તર્કશુદ્ધ જવાબ ડૉ. શેલને આપ્યો છે. એ લખે છે કે આંતરડાંમાં પેદા થતાં જંતુજન્ય ફેરફારો (સડો અને આથો) એ આજના સુધારાની પેદાશ છે માનવીના આંતરડાંમાં પ્રોટીનનો સડો અને આથો શા માટે પેદા થાય છે એનો જવાબ શોધવો જોઈએ. શું આ દોષો વિશેષ પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાથી થાય છે ? વધુપડતો પ્રોટીનવાળો ખોરાક લેવાથી થાય છે ? ખોરાકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ અનુકૂળ ન પડે તેવા વિરુદ્ધ આહારથી થાય છે ? કે માનસિક તાણની વચ્ચે જીવન જીવવામાં જે પ્રકારનો વિષાદ પેદા થાય છે તેનું આ પરિણામ છે ? થાક, વિશેષ શ્રમ, ચિંતા, બીક, અસ્વસ્થતા, દુખાવો કે એવા જ બીજા શરીર અને મનના પ્રત્યાઘાતને પરિણામે પેદા થનારાં પરિબળોનો આ સડો અને આથો પેદા કરવામાં મહત્ત્વનો ફાળો છે કે જેનાથી અજીર્ણ અને અપચો પેદા થાય છે.

આજે સડો અને આથો પેદા થવાને પરિણામે એક પરિણામ એ આવ્યું છે કે લોકોનો મળ દુર્ગંધ મારતો, ઢીલો, પવનયુક્ત, આમની ચીકાશવાળો અને કેટલીક વખત બળપૂર્વક બહાર કાઢવો પડે તેવી કબજિયાતવાળો હોય છે. મલદ્વાર સાફ કરવા માટે પુષ્કળ પાણીનો ઉપયોગ કરવો પડે છે, કારણકે મળ આજુબાજુના ભાગ સાથે ચોંટી રહે છે. હરસના રોગીઓ વધતા જાય છે. કબજિયાત એ આજની પરિભાષામા રોગ નથી એમ કહેવામાં આવે છે અને આ બધું જ વિજ્ઞાનયુગમા માનવીએ શરૂ કરેલી અકુદરતી જીવનચર્યાને આભારી છે અને આ બધાને " Whatever is, is right " તરીકે ગણવામાં આવે છે.

પરંતુ કુદરતના સનાતન નિયમ તરફ માનવીએ નજર નાખવી જોઈએ. પશુઓ જે ખોરાક ખાય છે તેનો આવો મળનો સડો કે આથો ભાગ્યે જ પેદા થાય છે. ભાગ્યે જ એનો મળ મળદ્વાર સાથે ચોંટીને એ ભાગને ખરડે છે. આમ થવાનું કારણ પશુઓની ટેવો છે, જે વિષે આજના શરીરક્રિયાવિજ્ઞાનના શાસ્ત્રીઓને વિચાર કરવાની પડી નથી. ડૉ. હોવેલ માનવીના આંતરડાંમાં મળનો સડો થાય છે એ વાત સ્વીકારે છે, પણ એ સડો થવાનાં મૂળગત કારણોની એણે ઉપેક્ષા કરી છે.

રોજિંદા જીવનમાં આપણે જે સ્ટાર્ચ લઈએ છીએ એમાંથી ગ્લુકોઝ છૂટું પડીને એક પોષક ઘટક તરીકે લોહીમાં ભળે છે. પરંતુ આ જ સ્ટાર્ચનું પાચન થવાને બદલે જો એનો આથો આવે તો એનું ગ્લુકોઝમાં પરિવર્તન થવાને બદલે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ કે એવા જ બીજા એસેટિક એસિડ–મદ્યાર્ક વગેરેમાં પરિવર્તન થાય છે, જે માનવશરીર માટે ઝેરરૂપ બને છે.

પ્રોટીનના એમીનો-એસિડ પોષક ઘટકો છે. પણ જો પ્રોટીનનો સડો અને આથો થાય કે જે માનવશરીર માટે સ્વીકાર્ય બની શકતો નથી અને પરિણામે શરીરમાંથી બહાર કાઢવાની ક્રિયા શરીરરચનાએ

કરવાની રહે છે, ખોરાકનુ પાચન, પોષણ અને શક્તિ આપે છે, પણ એનો સડો ઝેરરૂપ બને છે આ સત્ય કોઈપણ પ્રકારના ખોરાક માટે સ્વીકારવું જોઈએ.

રોજિંદા ભોજનમાં આપણે અનેક પ્રકારનો ખોરાક લઈએ છીએ. આ ખોરાકનો પણ ચોક્કસ પ્રમાણમા કેલેરીઝમા જથ્થો હોવો જોઈએ, એવો આગ્રહ રાખવામા આવે છે. સ્ટાર્ચ, પ્રોટીન, વિટામિન, ખનિજ ક્ષારો વગેરે લેવામા આવે પણ જો એનો સડો જ થવાનો હોય તો ખોરાક લેવાનો કોઈ અર્થ નથી આમ કરવાથી માનવીની પ્રતિકાર શક્તિ ઘટે છે. આતરડા વધારે મદ-ક્રિયાશૂન્ય બને છે, અને એનુ અતિમ સ્વરૂપ તો ઝાડા, ગૅસ, શળ, મદાગ્નિ, અશક્તિમા જ આવતુ જોવા મળે છે.

પાચનશક્તિ મંદ કરે અને જ તુજન્ય દોષ પેદા કરે તેની શક્યતા ઓછી કરવી જોઈએ. એ માટે વિશેષ ખોરાક બધ કરવો જોઈએ થાક હોય ત્યારે ખોરાક લેવો બધ કરી દેવો જોઈએ. ખોરાક ખાઈને તુરત કામે ન ચડવુ જોઈએ. વિશેષ ગરમી કે વિશેષ ઠડીમાં બહાર જવાના પ્રસંગોએ ખોરાક ન લેવો જોઈએ સહેજ પણ શરીરમાં ધગારો લાગતો હોય તેવા સંજોગોમાં પણ ખોરાક લેવાનું બધ કરવું જોઈએ કે, કોઈ પ્રકારની વેદના-શળ વખતે પણ ખોરાક ન લેવો જોઈએ. ભૂખ લાગી ન હોય, ચિંતા હોય, બીક લાગી હોય, ગુસ્સે થવાયુ હોય એવા અનેક નાના-મોટા પ્રસગેએ ખોરાક લેવામાં આવે તો એ ખોરાકનો સડો થવાનો જ છે.

ખોરાકની રુચિ ન હોય તેવા અનેક નાનામોટા પ્રસગે આપણે ખોરાક લેવાનુ તો ચાલુ જ રાખીએ છીએ. અને એ માટે રુચિ જાગ્રત કરવા મસાલા, દારૂ, તેજાના લઈએ છીએ. જે સાચી ભૂખને બદલે કેવળ ઉશ્કેરાટ જ વધારે છે. તેમાથી પણ આ પ્રકારનો સડો-આથો પેદા થવાની શક્યતા વધે છે જો આપણે ઉઘાડી આંખ રાખી આજના ભણેલા, ગણેલા, સુધારેલા વર્ગના ખોરાકની ટેવોની તપાસ કરીશું તો

એમાંથી અનેક એવાં કારણો તુરત જ નજર સામે આવશે, જેની આ બધું સ્વાભાવિક છે એમ કહીને ઉપેક્ષા કરવામાં આવી છે.

આજના દોષોનું સૌથી મહત્ત્વનું કારણ ખોરાકનાં ખોટાં સંયોજનો છે. આજે તો આપણા ખોરાકમાં ઠીક ઠીક મોટા પ્રમાણમાં બેકિંગ પાઉડર આવે છે. આ પાઉડર એવી સમજણથી નાખવામાં આવે છે કે જેથી ખોરાક યોગ્ય રીતે પરિપક્વ થાય. દાળમાં, શાકમાં, કઠોળમાં, પાઉંમાં, ઢોકળાંમાં અને એવા જ બીજા અનેક પદાર્થોમાં બેકિંગ પાઉડર નાખીને એને પોચો, સારી રીતે ચડી જાય એવો બનાવવામાં આવે છે. પરંતુ આપણે એ ભૂલી જઈએ છીએ કે એ આંતરડાંમાં ગયા પછી એમાંથી મોટા પ્રમાણમાં વાયુ છૂટો પડે છે. આ વાયુ કાં તો એક પ્રકારની કબજિયાત પેદા કરે છે અથવા ઝાડા કરે છે. એના સેવનથી આંતરડાં ક્ષીણ બને છે, અને કેટલીક વખત પિત્તજ દોષની એવી સ્થિતિ પેદા થાય છે કે દરદીને મોઢામાં આંગળાં નાખીને ઊલટી કરવાનું મન થાય છે અને ઊલટી પછી જ શાંતિ વળે છે.

આંતરડાંના દોષોની આ સ્થિતિ દૂર કરવા માટે તૈયાર અમ્લ-પ્રતિયોગી ક્ષારો અને એવી જ બીજી વાયુઓને છૂટો પાડીને બહાર ધકેલી દેવાની દવાઓનો ભારે મોટો રાફડો ફાટ્યો છે. ખોરાકના પાચન માટે પેપ્સીન જેવાં ઔષધોનો પણ આશરો લેવામાં આવે છે. ' ખાઓ અને દવા લ્યો ' એ આજનું સૂત્ર છે. પણ શાંતિ માટે, સંતોષ થાય, કોઈપણ પ્રકારની અકળામણ પેદા જ ન થાય એવું ખાઓ, એટલું ખાઓ એનો કોઈ વિચાર જ કરતું નથી. આયુર્વેદમાં યોગ્ય જ કહેવામાં આવ્યું છે કે सर्वेषाम् एव रोगाणाम् निदान कुपिता मलाः।

આ કુપિત મળ એટલે જ આંતરડાંનો સડો અને આથો. પાચનના દોષોની આ સ્થિતિ છે. સ્ટાર્ચ મોઢામાંના ટાયલીનથી પચે છે, કઠોળ હોજરીમાં પચે છે, ચરબી લીવરના પિત્તરસથી પચે છે. પણ આવા પાચન માટે જે તે ખોરાક એકલો જ લેવો જોઈએ. બધાને એકીસાથે લેવાની રીત ખતરનાક છે.

સફેદ ખાંડ અને રોગો

"આપણું દુર્ભાગ્ય છે કે ઘરઆંગણે બની શકતી સાકર કે ખાંડ જે ગૃહઉદ્યોગવાળા ધારે તો કરી શકે છે, તે આજે સહેલાઈથી આપણને મળી શકતી નથી આજે આપણને મળે છે તે વ્હાઈટ સુગર–ઊજળી બાસ્તા જેવી ખાંડ, પોષણ માટે સર્વથા નિરુપયોગી છે, કારણકે શેરડીમાંથી ખાંડ બનાવવાની વિવિધ ક્રિયાઓમાં તેની ઉપર જે રાસાયણિક ફેરફારો થાય છે તેમાં બધાં જ પ્રજીવકો–વિટામિનો અને ક્ષારોનો નાશ થઈ જાય છે. આને લઈને ખાંડની શ્વેતતા વધે છે, પણ ખાદ્યપ્રાણ (ફૂડ-વેલ્યુ)નો સમૂળો નાશ થાય છે. શેરડીના રસમાં કે હાથબનાવટની ખાંડ-સાકરમાં આ ઉપયોગી તત્ત્વો પૂરેપૂરાં જળવાઈ રહે છે.

અત્યંત ગરમ મસાલા આમાશય–હોજરીને સખત ઉત્તેજન આપે છે અને અલ્સર, હાઈ બ્લડપ્રેશર અને ગુરદા (કિડની)ના રોગો જન્માવે છે. વધુપડતી ખાંડ પેન્ક્રિયાસ ઉપર ઉત્તેજના જન્માવે છે–તેની ઉપર વધુપડતો બોજો આણે છે. પરિણામે પેન્ક્રિયાસ પોતાનું સ્વાભાવિક કાર્ય બજાવી શકતું નથી. અર્થાત્ એનો સ્વાભાવિક સ્રાવ –ઈન્સ્યુલીન એ યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી. આ ઈન્સ્યુલીન જ ખાંડનું શોષણ કરી શકે છે. વધુપડતી સફેદ ખાંડ અને એમાંથી બનતી મીઠાઈઓ દાંત બગાડે છે. દાંતમાં સડો પેદા કરે છે. આથી વિરુદ્ધ સૂર્યના તાપમાં સૂકાવેલાં સૂકાં ફળો જેવાં કે અંજીર, ખજૂર, ખારેક, આલુ, જરદાલુ, પ્રુન્સ, એપ્રિકોટ્સ પોતામાં રહેલાં સર્વ વિટામિનો અને ખનિજો સારા પ્રમાણમાં સાચવી શકે છે અને વધારામાં સૂર્યનાં કિરણોમાં જે તાજગી આપવાનો અમૂલ્ય ગુણ છે તે પણ અંદર સાચવે છે. એથી ડાહ્યા માણસોએ સફેદ ખાંડનો વપરાશ ઓછો કરી આવો સૂકો મેવો ખાવામાં લેવો હિતાવહ છે.

વળી, મીઠા પદાર્થોમાં મધનું સ્થાન અદ્વિતીય છે. એમાં પુષ્પોની ખુશબો છે, ખાંડ છે, સુપાચિત શર્કરા છે, જે પાચનક્રિયાને ત્વરિત

બનાવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એ જરાપણ પિત્ત કરનારુ નથી; ઊલટું જઠરાગ્નિને સહાયક બને છે. એમાં વાલેટાઈલ (ઉડ્ડયનશીલ) તેલો છે, જેને લઈને એક પ્રકારની ખુશબો આવે છે. આ બધાં લોહી, હાડકાં અને માંસપેશીઓના બંધારણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. મનુષ્યજાતિની પ્રાથમિક મીઠાઈ મધ જ છે. એ પૂર્વપાચિત હોવાથી એને પચાવવામાં પાચક અવયવોને જરાપણ શ્રમ પડતો નથી.

શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે મધ જેવી બીજી એકેય મીઠી ઉપયોગી ચીજ નથી. વળી ગોળ પણ એક ઉત્તમ કુદરતી મીઠાઈ જ છે. સફેદ ખાંડ કરતાં હજાર દરજ્જે તે ચઢિયાતો છે લોહનો બહુ જ મોટો ભાગ આપણને આ ગોળમાંથી મળી રહે છે. શેરડીના રસમાંથી બનતા આ ગોળમાં પણ લોહનું પ્રમાણ સારું હોય છે જ; અને આવું ઉત્તમ લોહ આપનાર પદાર્થ તજીને તદ્દન નિઃસત્ત્વ એવી સફેદ ખાંડ ખાઈને આપણે આપણા સ્વાસ્થ્યને જબરુ નુકસાન પહોંચાડયું છે. આશા રાખું છું કે ગૃહઉદ્યોગવાળા કે તાડગોળવાળા આ વસ્તુ તરફ ધ્યાન આપી પ્રજાને તાજાં ખાંડ, સાકર, ગોળ પૂરાં પાડશે, અને આપણી સરકાર શું કામ આવી ખાંડ માટે આગ્રહ ન રાખે ?"

મું. શ્રી બાપાલાલભાઈનું કથન વખતસરનું છે.

માનવીના રોજિંદા ખોરાકમાં શેરડી એ ગરમી પૂરી પાડનારુ ઉત્તમ પોષણ છે. એનાથી ખોરાકનું પાચન વધે છે અને ચયાપચયની પ્રક્રિયા વિશુદ્ધ બને છે. કારણકે શેરડીમાં મધુર રસ ઉપરાંત પ્રજીવકો અને ક્ષારોનું પ્રમાણ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં રહ્યુ છે. વિજ્ઞાને નક્કી કરી આપ્યું છે કે જેટલા પ્રમાણમાં ખાંડ સફેદ પ્રજીવકો અને ક્ષારો રહિત બને છે તેટલા પ્રમાણમાં એ શરીરમાં ઓગ્ઝેલીક એસિડ પેદા કરે છે. આ અમ્લતા એક એવું ઝેર છે કે તે જો માનવશરીરમાં લાંબો વખત સંગ્રહાય તો એમાંથી માનવી અનેક રોગો નોતરે છે. એટલે કુદરત પોતે જ માનવશરીરમાં કેટલાક ધમારાના ભોગે આ ઝેર દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શરીરમાનું ચૂનાનું તત્ત્વ જો આ અમ્લતા સાથે ભળે તો જ એ ઓગળીને શરીરમાંથી દૂર થાય હાડકા-દાંતમાંનુ ચૂનાનુ

તત્ત્વ સહેલાઇથી આ અમ્લતા સાથે ભળીને એને દૂર કરે છે અને પોતાની અશક્તિ નોતરે છે. આથી દાંત-હાડકાં નબળાં બને છે. લોહીમાં એક પ્રકારની વિકૃત ગરમી વધે છે અને તે શરીરનાં મર્મ-સ્થાનોને દાહક બની નુકસાન કરે છે. નાનાં બાળકોનાં હડકાં-દાંત મજબૂત કરવાં હોય તો એને ખાંડ કે ખાંડની કોઇપણ બનાવટો ન જ આપવી જોઈએ. સફેદ ખાંડ એ ઝેર છે. એમાંથી બનતી રંગબેરંગી મીઠાઇઓ—જેના રંગો પણ નુકસાનકારક છે—નો ઉપયોગ બંધ કરવો જોઇએ. ભારતીય પ્રજાનું એ કમનસીબ છે કે પ્રજાના આરોગ્યને ભોગે સ્થાપિત હિતોના ઉદ્યોગો વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની પ્રગતિના નામે ચલાવાઈ રહ્યા છે. આખરે તો માનવીનો જન્મ આરોગ્ય અને શાંતિ માટે છે. જો માનવીનું આરોગ્ય જ કથળી જશે તો એના ઉપભોગમાં શું સ્વાદ રહેવાનો છે? પ્રગતિ જરૂર કરીએ પણ આરોગ્ય અને માનસિક શાંતિના ભોગે તો નહિ જ, એ સૂત્રનો વિચાર કરવો જ જોઈએ. ખાંડનો વિશેષ ઉપયોગ કરનારાઓ પોતાનું આરોગ્ય ભયમાં મૂકી રહ્યા છે તેનો વિચાર કરીને જ એનો ઉપયોગ કરે.

લંડન યુનિવર્સિટીના કેમિસ્ટ્રીના ડૉ. પ્લીમરની એક નોંધ વાંચકોને એની ગંભીરતા સમજાય એ માટે રજૂ કરું છું. એ કહે છે કે દુનિયામાં કેન્સર અને મધુપ્રમેહના રોગોનું પ્રમાણ જે રીતે વધી રહ્યું છે તેમાં સફેદ મેંદો અને સફેદ ખાંડનો ઉપયોગ ઘણે અંશે જવાબદાર છે. કારણકે આ ખોરાકમાંથી પ્રજીવક "બી"નો નાશ થઈ જાય છે કે જેના અસ્તિત્વથી મધુપ્રમેહ અને કેન્સર થતાં અટકે છે. ખાંડ એની કેન્દ્રિત મધુરતાને કારણે એનું નૈસર્ગિક—પ્રાકૃતિક ખાદ્યસ્વરૂપ ગુમાવી બેસે છે.

ગાંધીજીની કલ્પનાનો ખોરાક

કેટલું અને કેટલી વાર ખાવું એ વિચારીએ. ખોરાક માત્ર ઔષધરૂપે લેવો જોઈએ, સ્વાદને ખાતર કદી નહિ. સ્વાદ માત્ર રસમાં રહ્યો છે અને રસ ભૂખમાં છે.

જન્મદાતા માતા પિતા કંઈ ત્યાગી ને સંયમી નથી હોતાં. તેમની ટેવો થોડેઘણે અંશે બચ્ચામાં ઊતરે છે. ગર્ભાધાન પછી માતા જે ખાય છે તેની અસર બાળક ઉપર પડે છે. પછી બાલ્યાવસ્થામાં માતા અનેક સ્વાદો કરાવે છે. પોતે ખાતી હોય એ બાળકને ખવડાવે છે, એટલે હોજરીને ખોટી ટેવ બચપણથી જ પડેલી હોય છે. તેને વટી જનાર બહુ થોડા જ હોઈ શકે. પણ જ્યારે મનુષ્યને ભાન થાય છે કે તેના શરીરનો તે સંરક્ષક છે અને શરીર સેવાર્પણ થયું છે, ત્યારે શરીર-સુખાકારીના નિયમો જાણવાની તેને ઇચ્છા થાય છે.

ઉપરની દૃષ્ટિએ બુદ્ધિજીવી મનુષ્યનો રોજનો ખોરાક નીચે પ્રમાણે યોગ્ય ગણાય.

૧. એક લીટર ગાયનું દૂધ.

૨. ૭ ઔંસ કે ૧૫૦ ગ્રામ અનાજ (ચોખા, ઘઉં, બાજરી વગેરે મળીને)

૩. શાકમાં–પાંદડાં (પત્તીભાજી) ત્રણ ઔંસ અને પાંચ ઔંસ બીજાં શાક.

૪. એક ઔંસ કાચું શાક.

૫. ૩૦ ગ્રામ ઘી, કે ૪૦ ગ્રામ માખણ

૬. ૩૦ ગ્રામ ગોળ કે સાકર.

૭. તાજાં ફળ જે મળે તે, રુચિ અને શક્તિ પ્રમાણે. રોજ બે ખાટાં લીંબુ હોય તો સારું.

આ બધાં વજન કાચાં એટલે કે રાંધ્યા વગરના પદાર્થનાં છે. નિમકનું પ્રમાણ નથી આપ્યું; રુચિ પ્રમાણે ઉપરથી લેવું જોઈએ. ખાટા લીંબુનો રસ શાકમાં ભેળવાય અથવા પાણી સાથે પીવાય.

એક પોષક ખોરાક

એરંડાનાં બીજ ગ્રામ ૬૦૦ અને દૂધ લીટર ૧૨, બન્નેને ધીમા તાપે ઉકાળી એનો માવો બનાવી એમાં ૬૦૦ ગ્રામ ઘી, ૧૩૦૦ ગ્રામ

સાકર અને સૂંઠ, મરી, પીપર, તજ, એલચી, તમાનપત્ર નાગકેસર, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, ચવક, વરિયાળી, સૂવા, કચૂરો, બીજના, અજમોદ, જીરૂ, શાહજીરૂ, હળદર, દારૂહળદર ચારોળી, બળદાણા, કાળી પાટ, વાવડિંગ, પુષ્કરમૂળ, ગોખરુ, કઠ, ત્રિફળા, દેવદાર, વરધારો અને શતાવરી એ દરેક ૧૦–૧૦ ગ્રામ લઈ ખાંડી, વસ્ત્રગાળ પાઉડર બનાવી, ખાંડની ચાસણી કરી એમા માવો અને પાઉડર મેળવી દેવા

આ પાક દરરોજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ લેવાથી કમરનો કાયમી રહેતો દુખાવો, આતરડાનો વાયુ, આતરડાની ગરમી અને રુક્ષતા, આતરડામા આમનો સગ્રહ થઈ પેદા થનાર આમ અને આમવાતજ દરદો તેમ જ જેને વારંવાર સાધા પકડાઈ જતા હોય, શરીરે વા પડતો હોય કે કોઈ અંગ જકડાઈ જતુ હોય તેવા અનેક નાનામોટા વા અને વાતજ દરદોમા આ પાકના સેવનથી ફાયદો થાય છે એનાથી શરીરમાની રસગ્રન્થિઓમા સ્નિગ્ધતા વધે છે અને પરિણામે રુક્ષ સ્થિતિને કારણે રોજિંદી પ્રવૃત્તિ કે કુદરતી રીતે થતી ગતિક્રિયાથી જે ઘસારો લાગવાનો સભવ રહે છે અને પરિણામે એ સ્થિતિ રોગજન્ય બને છે તેમાથી મુક્ત રહેવાય છે

એવી જ રીતે કાયમી ગેસ થતો હોય આતરડા દિવસે દિવસે નબળા પડતા જતા હોય કે ઢીલા પડી એમા મળ કે આમ ભરાઈ રહેતો હોય અને આથી જ ઊર્ધ્વવાયુનો ઉપદ્રવ પેદા થયા કરતો હોય કે વાતજ પ્રકોપને કારણે શરીરના કોઈ ને કોઈ ભાગ ઉપર સોજો પેદા થતો હોય તેવા કોઈપણ દરદમા કે જેમા આતરડાની નબળાઇ કે તકલીફ હોય તેવા કોઈપણ રોગમા આ પાકથી સારી શક્તિ મળે છે રોગ સામે ટકી રહેવાની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે અને ક્રમે ક્રમે વાતજ આમજ રોગમાથી મુક્ત થવાય છે

ભારતીય આયુર્વેદમા શિશિર ઋતુમા બે પ્રકારના સસ્કાર પ્રયોગો કરવાનો નિર્દેશ કરવામા આવ્યો છે ૧ વાજીકરણસસ્કાર અને બીજો રસાયન સસ્કાર યૌવન અવસ્થામા ક્ષીણ થયેલી જાતીય શક્તિની પૂરતી કરવા માટે અને વીર્ય ધાતુઓની વૃદ્ધિ કરવા માટે વાજીકરણના

પ્રયોગ કરવાનો નિર્દેશ થયો છે. જે લોકો જાતીય પ્રવૃત્તિમાં કાયમ રચ્યાપચ્યા રહે છે તેવા લોકોની જીવનશક્તિનો ક્ષય થતો અટકાવવા માટે આ પ્રયોગો બળ પૂરનારા નીવડે છે.

જ્યારે બીજા સંસ્કારમાં જીવનની સમગ્ર શક્તિનો વિકાસ થાય છે. લાંબું, નીરોગી, ઉત્તેજના વગરનું આયુષ્ય મળે છે. એરંડપાક, માવો, જીવનશક્તિની પૂરણી કરનારો ઉત્તમ ખોરાક છે અને એનાથી ધાતુઓની સ્નિગ્ધતા વધે છે. આમની વિકૃતિઓ દૂર થાય છે.

ખોરાક — ભૂતકાળમાં ડોકિયું

૧૯૩૫ના નવેમ્બર માસમાં ગાંધીઆશ્રમમાં ૯૮ જમનારાઓના ભોજનનો એક દિવસનો ખર્ચ આ પ્રમાણે થયો હતો.

૧૮ કિલો ઘઉંનો લોટ	૧/૫૦	૨ કિલો ગોળ	૦/૪૦
૬ કિલો ટમેટાં	૦/૭૦	૩ કિલો અળસીનું તેલ	૧/૧૩
૧૨ કિલો દૂધી	૦/૪૭	૨ કિલો સોયાબીન	૦/૨૫
૨૫ લીટર દૂધ	૩/૮૦	૧૬ નંગ લીલાં કોઠાં	૦/૧૩
૪ નંગ લીલાં નાળિયેર	૦/૨૫	બળતણ	૧/–
આમલી અને મીઠું	૦/૧૫		૯/૭૮

પૂ. વિનોબાજીએ આ ભોજનસમારંભનું સંચાલન કર્યું હતું.

સમતોલ ખોરાકની દૃષ્ટિએ આવશ્યક એવાં તમામ ઘટકો આ ખોરાકમાંથી મળી રહેવાં જોઈએ એવી દૃષ્ટિ રાખવામાં આવી હતી. ગામડાંના કાર્યકર્તાઓની એક દિવસની શિબિરમાં આ ભોજન આપવામાં આવ્યું હતું અને પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ આ ખોરાક ઉપર ગામડું, ખોરાક અને પોષણની દૃષ્ટિએ મૂલ્યાંકન કર્યું હતું.

આજની શિબિરોની સાથે આ ખોરાકની વિચારણા કરીએ તો જમીન-આસમાનનો ભેદ લાગશે. કારણ, ખોરાકના સ્વાદનો દૃષ્ટિભ્રમ પેદા થયો છે. આજે ખોરાક પોષણ માટે છે, એમ મનાતું નથી

પણ એ માનેલા સ્વાદવાળો હોય તો જ ખવાય એવી માન્યતા પ્રસરતી જાય છે. આથી જ આજના ખોરાકને સ્વસ્થરીતે વિચારવાની જરૂર છે.

૧૯૩૫માં કુન્નુરની ખોરાકસંશોધન સસ્થા તરફથી ડૉ. આક્રોઇડે સમતોલ ખોરાક માટે નીચેનો ખોરાક સંપૂર્ણ ગણ્યો હતો. એનુ એક માસનું ખર્ચ એ દિવસોમાં માત્ર રૂપિયા ૪ ચાર ગણવામાં આવ્યુ હતું : ૪૦૦ ગ્રામ સોયાબીન, ૫૦ ગ્રામ અડદની દાળ, ૨૫ ગ્રામ ગોળ, ૨૦૦ ગ્રામ પાંદડાંવાળી ભાજી, ૫૦ ગ્રામ બટેટાં અને બીજાં કંદમૂળ, ૭૫ ગ્રામ કોપરેલ તેલ, ૧૫૦ ગ્રામ છાશ. આ બધાંનું એક દિવસનું ખર્ચ બે આના, એટલે આજના તેર પૈસા થાય એમ ગણવામાં આવ્યું હતું.

ઇયળ જેટલી પણ અક્કલ નથી ?

થોડા વખત પહેલાંની વાત છે. પ્રાત:સ્મરણીય પૂ. વિનોબાજી સાથે થતી વાતો દરમિયાન ગ્રામોદ્યોગ અને પોષક ખોરાક સંબધમાં વાતો થઈ રહી હતી. આ વાત દરમિયાન એક ભાઈ કહે : " આપ ગ્રામોદ્યોગના હાથછડ ચોખા ખાવાની વાત કરો છો, પણ આ ચોખામાં થોડા દિવસમા જ ઇયળ પડે છે. આથી એને વારંવાર સાફ કરવા પડે છે. ઇયળવાળો ખોરાક ખાવામાં થોડી સૂગ પણ આવે, જ્યારે સફેદ ચોખામાં આવું બનતું જ નથી. આથી જ અમે એ પસદ કરીએ છીએ ઇયળ પડેલો ખોરાક ખરાબ થઈ ગયો હશે એવું પણ લાગે. "

આ સાંભળી વિનોબાજી કહે : " તમારામાં પેલી ઇયળ જેટલી પણ અક્કલ નથી કોઈપણ ખોરાક ઉપર ઇયળ શા માટે આવે છે એ વિચારવું જોઈએ. હાથે છડેલા ચોખામાં બીજા ચોખા કરતાં વધારે પોષણ આપનારા તત્ત્વો છે; એટલે એ પોષણ લેવા ગમે ત્યાંથી ઇયળ આવી જાય છે, જ્યારે આપણે તો એ પોષણનો વિચાર જ કરતા નથી એને જ્યાં ઇયળ પણ જતી નથી એવા મશીનથી સાફ કરેલા પોષણ વગરના ખોરાક તરફ આપણું મન વળે છે, આ કેવી કમનસીબી છે !

બધા જ રસોનું સેવન કરો

सर्व रसाभ्यासो बलकराणां–ચરક

ઉપરનું સૂત્ર આયુર્વેદની ખોરાકદૃષ્ટિનો ખ્યાલ આપે છે. બધા રસોનું સેવન બલકારક છે. આયુર્વેદમાં ખાટો, ખારો, તીખો કડવો, તૂરો અને મધુર એવા ૭ રસોની કલ્પના કરવામાં આવી છે. એ ૭ રસો માનવશરીરને પોષણ કરનારી ધાતુઓ–રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રને વિષમ થતી અટકાવે છે. "વિકારો ધાતુ વૈષમ્યં"–ધાતુની વિષમતા એટલે જ રોગ, એ સ્થિતિમાંથી જો બચવું હોય તો ખોરાકને સંબંધ છે તે રીતે આ ૭ રસોનું સમ્યક્ સેવન કરવું જોઈએ.

આપણા ખોરાકમાં આજે આ દૃષ્ટિનો લોપ થતો આવ્યો છે. આજનો ખોરાક એ પોષણનો–જીવન માટેનો ખોરાક નથી રહ્યો પણ સ્વાદ અને સૌન્દર્ય માટેનો ખોરાક બન્યો છે. અને આથી કેટલાક મહત્ત્વના રસો તરફની ઉપેક્ષા પણ વધી છે.

એક દિવસ નાનાં બાળકો જેમ દૂધ પીતાં તેમ એને કડવાશ આપવાનોય પ્રચાર હતો. આજે જે પ્રકારના જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે એમાં ક્યાંય કડવા રસનું સ્થાન નથી. આજે ગળપણ–મધુર રસનો જ વિશેષ ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે અને પરિણામે આપણાં બાળકો શરદી મંદાગ્નિ, કફ, લીવરદોષ અને આંતરડાં–ફેફસાંના નાનામોટા રોગના ભોગ બની રહ્યાં છે. અતિવિષ, ઈદ્રજવ, કાંકચાં, કલંભો જેવાં દ્રવ્યોનાં નામ પણ ભુલાઈ રહ્યાં છે, જે બાળકોનાં અમૃત છે.

આ જ સ્થિતિ મોટી ઉંમરના લોકોની છે. પરિણામે એક દિવસ ખોરાકનો સેવનથી જ જે ધાતુવિષમતા દૂર થતી હતી તેના બદલે આજનો ખોરાક એ જ ધાતુવિષમતા પેદા કરીને રોગો પેદા કરનાર સાધન બનેલ છે. રોજિંદા જીવનમાં આપણે ખોરાક લઈએ ત્યારે આ ૭ રસોનો સતત જાગ્રતબુદ્ધિથી વિચાર કરીએ.

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ ત્રીજો : મનોવ્યાપાર



"રોગની શંકામાં શરીર અને મન ભાંગી ગયાં હતાં"

"આપણા સમાજમાં એવા ઘણા માણસો જોવા મળે છે કે જે કેવળ રોગોની શંકામાં જ જીવતા હોય છે. આવા લોકોને રોગનો ભય સતાવ્યા કરે છે. અને એ ભયમાંથી જ એમને એક પ્રકારની માંદગીના ભોગ થવું પડે છે. આવા અનેક લોકોમાં હું મારી જાતને પણ મુક્ત રાખી શકયો નથી.

"સામાન્ય રીતે મારું શરીર અત્યંત નબળું છે. ખુલ્લે શરીરે ઊભો હોઉં તો મારી એકેએક પાંસળી દૂરથી પણ જોઈ શકાય–ગણી શકાય એવું મારું સ્વાસ્થ્ય રહે છે. આ સ્થિતિમાં કોઈ પણ મને જુએ ત્યારે પહેલો પ્રશ્ન એ કરે છે કે 'કેમ કોઈ બીમારી લાગુ પડી છે? કોઈ ઝીણો રોગ તો નથી થયો ને? હકીકતમાં મને કોઈ રોગ તો નહોતો જ. આમ છતાંય આસપાસના પ્રશ્નોએ મને માનસિક રીતે રોગી બનાવી દીધો હતો. મને પણ એવો ભય લાગ્યા કરતો હતો કે મને ન સમજાય એવો કોઈ રોગ તો છે જ. જો એમ ન હોય તો હું ખાઉં છું, પીઉં છું, આરામ કરું છું છતાંય મારા શરીરમાં લોહી, માંસ કેમ વધતાં નથી? ખોરાકમાંથી પેદા થતું પોષણ જાય છે કયાં?

"આ શંકા અને વિચારમંથને મને અસ્વસ્થ બનાવી દીધો–અને ચિંતાથી જ મને એક દિવસ હોસ્ટેલમાં તાવ આવ્યો. નવેમ્બરના આ દિવસો હતા. તાવ ઘણો જ ઉગ્ર હતો. ૧૦૫ ડિગ્રી સુધી એ વધ્યો હતો. અને હું બેભાન બની ગયો હતો. ડોકટરે આ તાવનું નિદાન મેલેરિયા કર્યું અને મને સારવાર આપી. સારવારથી ઉગ્ર તાવ તો

ગયો જ, પણ એ પછી મને ઝીણો તાવ લાગુ પડ્યો. મારું વજન દિવસે દિવસે ઘટવા માંડ્યું. કેમ જાણે મને ક્ષયરોગ લાગુ પડયો હોય, એવું મને અને બીજાને પણ લાગવા માંડ્યું.

"સામાન્ય રીતે મારા શરીરની ગરમી ૯૮ ડિગ્રી રહેતી. મન ભારે ચિંતાવાળું અને અસ્વસ્થ રહેતું

"આખરે મેં એક ડૉકટરને બતાવવાનો નિર્ણય કર્યો. અમદાવાદ ગયો અને ત્યાં નિષ્ણાતને મળ્યો. એમણે લોહી, થૂક, ઝાડો, પેશાબ અને એકસ-રેથી મારા શરીરની સર્વાંગ તપાસ કરી. આ તપાસમાં કોઈ પણ રોગ જોવા ન મળ્યો. માત્ર ખોરાકની ખામીને કારણે મારું શરીર બંધાતુ નથી, એવો અભિપ્રાય આપ્યો. એલોપેથિક વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ મને કેવળ વિટામિન "બી" લેવાની ભલામણ કરી. એમની સૂચના પ્રમાણે મેં કેટલીય બાટલી પ્રજીવક "બી"ની લીધી, પણ આમ છતાંય બને જોઈએ તેટલો ફાયદો ન દેખાયો.

"મારી કેટલીક ફરિયાદો આ પ્રમાણે હતી : મને સાચી ભૂખ ન લાગતી, સાચી-સારી ઊંઘ પણ ન આવતી. ઊંઘમાં જો કોઈ મને અચાનક ઉઠાડે તો મારા હૃદયના ધબકારા વધી જાય. કાયમ હુ ચિંતામાં રહેતો. મારું મોઢું ઉદાસ લાગતું. અભ્યાસમાં ચિત્ત લાગતું નહિ. સ્મરણશક્તિ મંદ પડી ગઈ હતી. વાંચેલું યાદ પણ ન રહે. એટલી હદે મારી સ્થિતિ આવી ગઈ હતી દિવસે દિવસે નબળાઈ વધતી જતી હતી. માંસપેશીઓ શોષાતી જતી હતી. નિયમિત દસ્ત ઊતરતો ન હતો. આ ફરિયાદોને કારણે મને એમ જ થઈ ગયું હતું કે હવે હું સ્વસ્થ થઈ શકીશ નહિ. મનથી અને શરીરથી હું સાવ જ ભાંગી ગયો હતો.

"આ સ્થિતિમાં મેં તમામ દવાઓ છોડીને પ્રકૃતિને ખોળે મારું માથું મૂક્યું અને મારો આહાર અને વિહાર આ પ્રમાણે ગોઠવી નાખ્યો.

"સવારના પાંચ વાગે ઊઠી હાથમોઢું ધોઈ, લગભગ ૧ લીટર પાણી પીવાનું શરૂ કર્યું. પાણી પીને ફરવા જતો. દરરોજ બે-અઢી

માઈલ ફરી આવતો. આવીને થોડો આરામ લઈ પેટના સાદા-હળવા આસનો કરતો અને પછી નહાઈધોઈ, દહીંનું ઘોળવું પીતો—લગભગ ૫૦૦ ગ્રામ. બપોરના ભોજનમાં ફળો, દૂધ, ખાખરો, થૂલી અને બાફેલું શાક લેવાનું શરૂ કર્યું. મસાલા, તેલ, ઘી, મીઠાઈ વગેરે તમામ બંધ કર્યું. અવારનવાર પલાળેલા કઠોળ, આથેલા ઢોકળાં પણ લેવામાં આવતાં. આ પ્રયોગ બરાબર ત્રણેક મહિના ચાલુ રાખ્યો. પ્રયોગ શરૂ કર્યો ત્યારે મારું વજન ૪૨ કિલો હતું અને છાતી ૨૮ ઇંચ. જ્યારે આ પ્રયોગ પછી વજન કર્યું ત્યારે વજન ૪૭ કિલો અને છાતી ૩૪ ઇંચ થઈ હતી. હવે હું બધી જ રીતે સ્વસ્થ થયો છું. વિચાર કરતાં મને લાગે છે કે મને ખરેખર કોઈ દરદ જ નહોતું. માત્ર મારા મનની ચિંતામાં જ હું દરદને નોતરી બેઠો હતો. મારા જેવા અનેક યુવાનોને આ સ્થિતિમાં આજે સુકાયેલા જોઉં છું ત્યારે આ પ્રયોગ કરવાની ભલામણ કરું છું. 'ચિંતા ચિતા સમાન છે.' એમાંથી મુક્ત રહેવા શ્રમદેવતાનો આશરો લેવો જોઈએ."

પ્રાર્થના : એક ઔષધિ

માનવજીવનની દિનચર્યાના એક મહત્ત્વના અંગ તરીકે પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. ભારતીય સંસ્કારમાં પ્રાર્થનાનું ભારે મોટું મૂલ્ય રહ્યું છે. આજના ભૌતિકવાદના જમાનામાં પ્રાર્થના કરવાની વાત તરફ ઉપેક્ષા કરવામાં આવશે, પરંતુ સનાતન સત્ય તરીકે એક વિચાર સમજી લેવો જોઈએ કે પ્રાર્થના દ્વારા અનેક રોગો દૂર કરવાનો નિર્દેશ ભારતીય આયુર્વેદમાં જોવા મળે છે. દૈવવ્યાપાશ્રય ચિકિત્સાનો એક મોટો તર્કશુદ્ધ વિચાર આપણા આયુર્વેદમાં પડ્યો છે. આજે અદ્યતન વિજ્ઞાનમાં પણ આ વિચારને સ્વીકારમાં આવ્યો છે.

"સ્ટ્રેસ," જેનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરીએ તો વિષાદ થાય; તેના ઉપર મોટા ગ્રંથો લખાયા છે અને પશ્ચિમનું જગત આજે આ વિચારને સમજવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યું છે.

જેમ શરીરને ટકાવી રાખવા માટે ખોરાકનું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે, તેમ મનની તંદુરસ્તી માટે, મનની સ્વસ્થતા માટે અને મનની શાંતિ માટે પ્રાર્થના પણ એક મહત્ત્વનો ખોરાક છે–ખોરાકની ગરજ પૂરી પાડે છે.

સમાજજીવનમાં માણસ ઇચ્છે કે ન ઇચ્છે તોપણ એવા કેટલાય સયોગો પેદા થાય છે કે જેમાં માણસને પ્રસંગોના આઘાત પ્રત્યાઘાતમાંથી પસાર થવું પડે છે. કોઈ સ્વજનનું મૃત્યુ થાય, ધંધામાં અચાનક ખોટ જાય, કોઈ સાથે તકરાર થાય, ગરીબીના કારણે દીનતા–લઘુતા લાગે કે શ્રીમંતાઈની ઈર્ષા પ્રગટે, નાના–મોટા પ્રસંગોએ ભય લાગે કે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે કામ ન થાય, ત્યારે ક્રોધ ચડે. એવા, જીવનમા આવતા અનેક નાના–મોટા પ્રસંગોએ મન ક્ષુબ્ધ બને છે, જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, અને આ બધાની સીધી અસર રક્તધાતુ ઉપર થાય છે. રક્ત દ્વારા જ માનવીનું દેહધારણ બધાય છે એટલે લોહીના દોષમાંથી બધાયલું શરીર હમેશાં કોઈ ને કોઈ પ્રકારની માંદગીનો ભોગ બને છે. રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર–રજ આ સપ્ત ધાતુઓની પાયાની ધાતુ જ રક્ત ધાતુ છે અને આથી અનુલોમ પ્રક્રિયા દ્વારા ધાતુઓ ક્ષીણ બને છે.

કોઈની ઉપર ક્રોધ કરીએ અને પિત્તજ વિકૃતિ પેદા થાય. ભય કે આઘાતમાં વાયુ વધે અને આળસ, પ્રમાદ અને અતિ હર્ષથી કફ વધે. રોગવિજ્ઞાનમાં આ ત્રિદોષનું સમાનત્વ નીરોગિતા આપે છે, પણ જ્યારે એમાં વૈષમ્ય આવે છે, ત્યારે રોગોત્પાદક શક્યતાઓ પેદા થતી જોવા મળે છે. "વિકારો ધાતુ વૈષમ્ય" એ ભારતીય આયુર્વેદનું પ્રમાણ વચન છે.

પ્રાર્થના, મન દ્વારા થતું ધાતુવૈષમ્ય અટકાવે છે અને આથી જ પ્રાર્થના એક ઔષધિ બને છે. પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીના જીવનમાં પ્રાર્થનાએ ઔષધીય શક્તિ આપી છે.

પ્રાર્થના એટલે કેવળ સંસ્કૃતના શ્લોકો બોલવા–ભજનો ગાવાં એ એનો અર્થ નથી. પ્રાર્થનાનો સાચો અર્થ તો એ છે કે માણસે થોડો વખત એવી પ્રવૃત્તિ કરવી જોઇએ કે જે પ્રવૃત્તિ દ્વારા રોજિંદા

જીવનનાં તમામ કામો ભૂલી જવાય, જીવનમાં પેદા થયેલા રાગદ્વેષ ભૂલી જવાય અને એ ભૂલવા માટે કોઈ પરમશક્તિમાં આપણી જાતને લીન કરી દેવી એનો અર્થ જ પ્રાર્થના છે. મંદિરે ગયેલો માણસ કોર્ટમાં ચાલતા કેસનો વિચાર કરીને ચિન્તા કરતો હોય છે કે ભજન ગાતાં ગાતાં કોની પાસે કેટલું લેણું-દેણું છે તેની વિચારણામાં ગૂંચવાયેલો હોય, તો એ પ્રાર્થના નથી. આવી પ્રાર્થના ફળતી નથી.

દિવસભરનાં તમામ કાર્યો ભૂલી જઇને રેંટિયો કાંતવો એ પણ પ્રાર્થનાનું એક અંગ છે. રેંટિયો કાંતવાની ક્રિયા મનને ચોક્કસ કાર્ય માટે એકાગ્ર કરે છે. એકાગ્રતાથી શક્તિનો વિકાસ એ જ સાચી પ્રાર્થના છે.

હિન્દુધર્મમાં પાઠ-પૂજા આવી જ મનની એકાગ્રતાની શક્તિનો વિકાસ કરે છે. ઉશ્કેરાયેલી વૃત્તિઓ અને આઘાત પામેલી ધાતુઓ શાંત થાય છે અને આ શાંતિ કે સ્વસ્થતા માનવીના આરોગ્ય ઉપર ઘણી જ મહત્ત્વની અસર કરે છે વિહારજન્ય ક્રિયાઓમાં પેદા થતા વિસંવાદ પ્રાર્થના દ્વારા દૂર કરી શકાય છે, અને આથી જ હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં શ્રદ્ધા, ભક્તિ, પ્રાર્થના, પૂજા-અર્ચનાનો સસ્કાર સ્વીકારાયો છે. આપણો સમાજ આ સસ્કારને જાગ્રત બુદ્ધિથી અનુસરશે તો શરીરની અને મનની નીરોગિતા મળશે, લાંબું નીરોગી આયુષ્ય પ્રાપ્ત થશે.

મૌન અને એકાંત

રોગવિજ્ઞાનમાં રોગનાં કારણો સમજવાની અને એનાથી મુક્ત થવાની આજે દિવસે દિવસે ઠીક પ્રગતિ થઈ રહી છે. વિજ્ઞાનનો આ યુગ છે, એટલે કોઈપણ વસ્તુનો વિજ્ઞાનની સરાણ ઉપર જ વિચાર કરવાનું માનસ વિકસી રહ્યુ છે, અને પરિણામે જૂનાં સત્યોની પાછળનું એક પ્રેરક બળ આજે વિજ્ઞાનની કસોટીએ પ્રગટ થઈ રહ્યુ છે. મૌન અને એકાંતનો ભારતીય સસ્કારમાં સ્વીકાર થયો છે. સમાધિ, શાંતિ,

એ પ્રાચીનકાળના ઋષિમુનિઓએ અપનાવેલા પ્રયોગો–પ્રયત્નો છે. પ્રાચીન સંસ્કારે એમ સમજાવ્યું છે કે મૌન, એકાંત, સમાધિ અને શાંતિથી માનવીને નવું બળ મળે છે એથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે, પણ આ પ્રકારના પ્રયત્નો તરફ ઉપેક્ષા કરવામાં આવી છે. વિજ્ઞાન અને યંત્રયુગમાં માનવીએ પોતાનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે જે પ્રયત્ન અને પુરુષાર્થ કરવાનો છે તે શહેરી જીવનની વચ્ચે જ થઈ શકે, એવી અનિવાર્ય સ્થિતિ છે, અને આ સ્થિતિમાં જે કેટલાક દોષો–દૂષણો છે તે પણ ભોગવ્યે જ છૂટકો છે. પરંતુ આ શહેરીજીવનના દોષોની એક વૈજ્ઞાનિક ધોરણે પ્રતીતિ થઈ રહી છે. આવા દોષોમાં ઘોંઘાટ એક મહત્ત્વનું સ્થાન ભજવે છે આ ઘોંઘાટમાંથી પ્રજાને મુક્ત કરવાના ભગીરથ પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે.

ઘોંઘાટ એટલે અવાજ. આ અવાજ કાન દ્વારા મગજને એક પ્રકારની ઉત્તેજિત સંવેદના આપે છે અને આ સંવેદના દ્વારા માનવી રોજિંદા જીવનમાં જીવન જીવે છે કેટલીક વખત આ અવાજ સુખદ લાગણીઓ અનુભવાવે છે, તો કેટલીક વખતે એ જ અવાજ એના વિકૃત સ્વરૂપમાં દુઃખદ સ્થિતિમાંથી પસાર કરે છે.

માનવીના રોજિંદા જીવનમાં અવાજ એક પ્રેરક બળ છે, એટલે એક અવસ્થા સુધી—એક ચોક્કસ પ્રમાણ સુધી એ આ અવાજને સહન કરી શકે છે એ એને ગમે છે, પ્રિય લાગે છે. પણ સહન થઈ શકે એના કરતાં વિશેષ અવાજથી એ ઉશ્કેરાય છે, એના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપરનું દબાણ વધી જાય છે. પરિણામે આ અવસ્થા અનેક નાનામોટા રોગ નોતરે છે અવાજ ઉપરનાં વૈદકીય સંશોધનોને અંતે એવું જોવા મળ્યું છે કે ઘોંઘાટથી માણસની કર્તવ્યશક્તિ ક્ષીણ થાય છે અજંપામાંથી અનિદ્રા આવે છે, અને પરિણામે મંદાગ્નિ–અજીર્ણ જેવા પચનતંત્રના રોગો પણ જોવા મળ્યા છે. માનસિક અસ્વસ્થતા માણસને ચીડિયો બનાવે છે, ગુસ્સો પેદા કરે છે અને એની એક અવસ્થામાં ગાંડપણ જેવી સ્થિતિ પણ પેદા થતી જોવા મળે છે.

અવાજના પણ કેટલાક પ્રકારો છે પવનના પ્રવાહમા ઝાડના પાદડાનો અવાજ એક સ્થિતિ છે તો રસ્તે ચાલતા માણસને દૂર કરવા માટે મોટરના હોર્નનો અવાજ વળી જુદા જ પ્રકારની સ્થિતિ પેદા કરે છે એક પ્રકાર મનની શાતિનો પ્રેરક બને છે તો બીજો પ્રકાર મનની શાતિને આઘાતક બને છે અને આથી આવી આઘાતક સ્થિતિમાથી લોકોને બચાવવા આજે શાતિવિભાગો જાહેર કરવામા પણ આવી રહ્યા છે મુબઈ જેવા શહેરમા હોસ્પિટલ શાળા કે એકાગ્રચિત્તે કામ કરવુ પડે તેવા મહત્વના સ્થળે હોર્ન વગાડવાની કાયદાથી મનાઈ ફરમાવવામા આવી છે

એક એવી જ બીજી સ્થિતિ પણ વિચારવા જેવી છે આજે એવુ જોવા મળ્યુ છે કે દુનિયામા ધધાદારી બહેરાશ દિવસે દિવસે વધતી જાય છે મિલમા કામ કરનારો મોટરલોરી ચલાવનારો હલન ચલનનુ નિયમન કરનારો અને રસ્તા ઉપર રહેનારો માણસ દિવસે દિવસે આ અવાજથી ટેવાઈને એના જ્ઞાનતતુઓને એવી સ્થિતિમા મૂકી દે છે કે જેના પરિણામે એના જ્ઞાનતતુઓ હમેશા ઉત્તેજિત જ રહે છે આ સ્થિતિના પરિણામોની નોધ લઈને ચિકાગોની ઇલીનોઇઝ ટેકનો લોજી સસ્થા આજે ચિકાગોની શેરીઓના અવાજનો અભ્યાસ કરી રહી છે અને એના સારામાઠા પરિણામો જોઈ રહી છે એ માટે અવાજ વગરના વાહનોની યોજના વિચારવામા આવી છે

બ્રિટિશ લશ્કરના વૈદકીય વડા ડૉ ડોન કેન્મી કહે છે કે અવાજ અને તેમાય અચાનક મોટો અવાજ માનવી માટે ભારે મોટો આઘાત આપનારો નીવડે છે આવા અવાજથી બીજી વિશ્વ વ્યાપી લડાઈમા કેટલાય માનવીના મૃત્યુ થવાનો પણ નિર્દેશ થયો છે આથી, શસ્ત્રોની દુનિયામા અવાજ વગરના હથિયારો શોધવાની યોજના પણ અમલી સ્વરૂપ લઈ રહી છે અને શ્રાવ્ય અને અશ્રાવ્ય અવાજનુ વૈદકીય રીતે સશોધન પણ કરવામા આવી રહ્યુ છે

ડૉક્ટર ફોસ્ટર કેન્ડી–બ્રેઈન નિષ્ણાત, પોતાના રોજિંદા જીવનની એક નોધ આપતા જણાવે છે કે અવાજના આઘાત–પ્રત્યાઘાતોના માણસની

કામ કરવાની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, એની પ્રતિકારશક્તિ ઘટે છે અને પરિણામે તેને એક પ્રકારની ઉદ્વેગજન્ય સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે.

શહેરી દુનિયામાં આજે જે પ્રકારના અકસ્માતો વધી રહ્યા છે તેમાં પણ આ અવાજના કારણે આવેલી વિશિષ્ટ પ્રકારની બહેરાશનો ઠીક ફાળો છે એવું જોવા મળ્યું છે. થોમસ એડિસન નામના એક નિષ્ણાતે એક વખત કહેલું કે શહેરી અવાજનું એક અંતિમ પરિણામ એ આવશે કે માનવી બહેરો બનશે અને આ ભવિષ્યવાણીના સંદર્ભમાં જ કેમ જાણે આજે અવાજમાંથી બચવાની ઝુંબેશ ચાલી રહી હોય એવું લાગે છે.

માનવીના જીવનમાં શાંતિ, જ્ઞાનતંતુઓને એક પ્રકારનું પૂરક બળ આપે છે આ જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા જ માનવીના સમગ્ર જીવનનો વ્યવહાર ચાલે છે.

અવાજનો ધમકો હૃદયને નુકસાન કરે છે, તો શરીરને આંચકો લાગે તેવો અવાજ સ્નાયુઓને આઘાતક નીવડે છે, જ્યારે સતત અવાજ જ્ઞાનતંતુઓને ક્રિયાશૂન્ય બનાવે છે આથી જ પ્રાચીનોનો મૌન એકાંત અને શાંતિ જીવનમાં આવશ્યક છે. તેવો નિર્દેશ છે ધાંધલ અને ઘોંઘાટના આજના જમાનામાં એનું મૂલ્યાંકન સમજીએ

રોગ અને મનોવ્યાપાર

માનવીજીવનમાં ગઈ કાલ સુધી રોગજન્ય સ્થિતિ કેવળ આહાર અને કેટલીક વખત વિહારજન્ય ભૂલો કે દોષોને કારણે જ પેદા થાય છે એવી માન્યતા પ્રચલિત હતી. જંતુવાદનો એક ભારે મોટો પ્રબળ વિચાર રોગવિજ્ઞાનમાં સ્વીકારાયો હતો, અને આ જંતુઓના નાશની આસપાસ જ એની ચિકિત્સાપ્રણાલીનો વિચાર, પ્રચાર અને સ્વીકાર થયો હતો જ્યારે જ્યારે એમ કહેવામાં આવતું કે કેવળ જંતુવાદની

આસપાસ રોગની કલ્પના કરવી એ તર્કવિહોણી સમજણ છે, ત્યારે આ વિરોધ કરનારાઓને વિજ્ઞાનના ભારે મોટા હથિયારથી દાબી દેવામા આવતા, અને પરિણામે રોગવિજ્ઞાનમા, ચિકિત્સાશાસ્ત્રમા કેવળ ભૌતિક તત્ત્વોનો વિકાસ થયો રોગો પેદા થવામા કે નીરોગી રહેવામા માનવીના અંતરતમ પ્રવાહોની માનવજીવન ઉપર જે અસર થાય છે તેની ઉપેક્ષા થઈ

ભારતીય આયુર્વેદમા શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયોનો જે સર્વાંગીણ વિચાર થયો છે, તેને અવૈજ્ઞાનિક કહેવામા આવ્યો, અને પરિણામે આપણા દેશમા જ એના તરફ દુર્લક્ષ થયું પરતુ સનાતન સત્યોના મૂલ્યો કયારેક એક સયોગોમા ન સ્વીકારાય, તોપણ એ મૂલ્યો તો ચિરજીવ જ રહે છે, અને કાળક્રમે એનો સ્વીકાર કરવો પડે છે આજે આપણે જોઈએ છીએ કે રોગવિજ્ઞાનમા મનોવ્યાપાર વિષે ભારે મોટો વિચાર થઈ રહ્યો છે અને ડેન્માર્ક, હોલેન્ડ જેવા દેશોમા તો એને નિયમિત, વ્યવસ્થિત, સરકારી સહાય પણ યોજના દ્વારા આપવામા આવે છે

આજે દુનિયામા સીધી રીતે રોગ ન કહીએ છતાય રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા કરે તેવા કેટલાક પ્રસંગો બની રહ્યા છે ગાંડપણ, આપઘાત, ગુનાહિત માનસ—આ બધા મનોવિકારના જ રોગો છે આજે દિવસે દિવસે પ્રજામાં આ મનોવિકૃતિનુ પ્રમાણ વધતુ જાય છે અને આથી જ સામાજિક જીવન વધારે અવ્યવસ્થિત, ચિતાજનક બન્યું છે આથી જ માનવીના મનના સ્વાસ્થ્યનો વિચાર આજે મહત્ત્વનો બન્યો છે, અને આવુ માનસિક સ્વાસ્થ્ય નક્કી કરવા માટે કેટલાક પ્રશ્નો વિચારવામા આવ્યા છે. આ પ્રશ્નો આ પ્રકારના છે.

૧ તમે હમેશા ચિંતાતુર રહો છો ?

૨ તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિ માટે તમે કોઈ ને કોઈ ન સમજાય તેવા કારણોથી પણ એકાગ્ર થઈ શકતા નથી ?

૩. કોઈપણ મહત્ત્વના કારણને ન્યાયી ગણ્યા વિના પણ તમે રોજિંદા જીવનમા હમેશ અશાંતિ અનુભવો છો ?

૪. તમે કોઈપણ પ્રસંગે મહેલાઈથી અને વારંવાર તમારો મિજાજ ગુમાવો છો ?

૫. તમને મારી ધસધસાટ ઊંઘ ન આવે એવા પ્રકારની અનિદ્રા જેવું લાગે છે ?

૬. તમારી જીવનશક્તિને દળી નાખે તેવા પ્રકારના આઘાત-પ્રત્યાઘાતમાંથી તમે પસાર થાઓ છો ?—જેમાં આનંદ અને વિષાદના વારંવાર પડઘા પડતા હોય ?

૭. સમાજ વચ્ચે જતાં તમને અણગમો આવે છે ?

૮. તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિમાં અવરોધ પેદા થાય ત્યારે તમે હતાશ થઈ જાઓ છો ?

૯. તમારાં બાળકો ઉપર તમે વારંવાર ચીડાઈ જાઓ છો ?

૧૦. તમને કાયમ કડવા અનુભવો થયા કરે છે ? અથવા તમે વારંવાર ગુસ્સે થઈ જાઓ છો ?

૧૧. સાચાં મહત્ત્વનાં કારણો સિવાય તમને બીક લાગે છે ?

૧૨. તમે જ હમેશાં સાચા છો અને સામેનો માણસ ખોટો જ છે એવું જ તમને લાગે છે ?

૧૩. ડૉક્ટરો જેનું શારીરિક રીતે નિદાન ન કરી શકે તેવી વિશિષ્ટ પ્રકારની પીડા, શૂળ કે દૂખાવો તમને થાય છે ?

ઉપરના પ્રશ્નોનો જો હકારમાં જવાબ મળે તો તમે ખરેખર માનસિક રીતે અસ્વસ્થ છો અને તમારા ભ્રમો અને પૂર્વગ્રહોને કારણે જ તમે આ સ્થિતિ નોતરી છે એમ સમજવું જોઈએ.

રોગવિજ્ઞાનમાં વિષાદનું ભારે મોટું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે, અને ઉપરની પ્રશ્નોત્તરી આ સ્થિતિને સ્પષ્ટ કરવા માટે જ રજૂ કરવામાં આવી છે.

આ માનસિક સ્થિતિના પ્રમાણ વિષે પણ જુદા જુદા પ્રકારની હકીકતો આંતરરાષ્ટ્રીય રીતે એકઠી કરવામાં આવી છે. ભારતમાં જેને

સીધી રીતે ગાંડા કહી શકાય અને જેને હોસ્પિટલની સારવાર આપવાની જરૂર હોય તેવા એક હજારે બે જણાને ગણવામાં આવ્યા છે. પણ આ ઉપરાંત એક હજારે ૮ થી ૧૦ જણાની સખ્યા એવી છે કે જેને માનસિક રીતે ઠીક અસ્વસ્થ ગણવામાં આવે. જ્યારે બ્લડ-પ્રેશર, ચામડીના રોગો, હૃદયરોગ, આવેગ અને ઉદ્વેગજન્ય વિકૃતિઓનું પ્રમાણ તો એવું છે કે જે નક્કી કરવું શક્ય નથી, અને આ ઉપરાંત પણ દર વર્ષે ૧૭,૫૦,૦૦૦ ગુનાઓ, તથા ૧૫ થી ૧૭ હજાર આત્મઘાતના કિસ્સાઓ પણ ધ્યાન ખેંચે તેની સ્થિતિ છે.

ભારતની ઉપરોક્ત સ્થિતિના પ્રમાણમાં અમેરિકામાં તો જેને ભયંકર કહી શકાય તેવું પ્રમાણ છે. ૯૦ લાખ માણસો માનસિક રોગીઓની દશા ભોગવે છે, જેનું પ્રમાણ ૧૬ માણસે એકનું થાય છે. અમેરિકામાં બીધા રોગના જેટલા દરદીઓ હોય છે તેના કરતાં અરધી સખ્યા કેવળ આ માનસિક રોગીઓની જ જોવા મળે છે, જેની ગણના લગભગ ૫૫ ટકા જેટલી થાય છે.

જ્યારે ફ્રાન્સમાં આના કરતાં જુદી જ સ્થિતિ છે. ફ્રાન્સમાં સ્કૂલમાં જતા વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યામાં ૪॥ ટકા વિદ્યાર્થીઓ એવા હોય છે કે જેને વિશિષ્ટ પ્રકારની સારવાર આપવાની જરૂર રહે છે. જ્યારે સમગ્ર વિદ્યાર્થીઓમાં ૧૦ ટકા, જીવનમાં એકાદ વખત માનસિક સારવાર લેવી પડે તેવી સ્થિતિમા પસાર થાય છે

મનોવિકૃતિની આજની સ્થિતિ કયા કારણોને આભારી છે તેનો વિચાર આપણા સમાજે જાગૃત રીતે કરવો જોઇએ.

મનોવિકૃતિની આજની ચિંતાજનક સ્થિતિના કારણ વિષે આજે ઠીક અભિપ્રાયો વ્યક્ત થઈ રહ્યા છે. એના નિષ્ણાતોએ આપેલા આ અભિપ્રાયોમાં સૌથી મહત્ત્વનું કારણ બાળઉછેર છે. માતા કે માતા જેવો પ્રેમ બાળકના જીવનઘડતરમા મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. બાળક આ પ્રેમથી તૃપ્ત થાય છે અને આનંદ માણે છે. બાળકનું ચારિત્ર્ય ઘડવામાં માતા મહત્ત્વની વ્યક્તિ છે, પણ આજે ગૃહજીવન ભાંગતું

છે. પુરુષ સમોવડી થવાની ઘેલછામાં સ્ત્રી માતાનું કર્તવ્ય, એનો ધર્મ ભૂલતી જાય છે. કેટલીક અવસ્થામાં તો બાળકને જન્મ આપ્યા પછી કેમ જાણે એની સાથે કશો જ લાગણીનો સંબંધ ન હોય તેવું વર્તન જોવા મળે છે. કેટલીક અવસ્થામાં તો સ્ત્રીઓ બાળકોની આસપાસ પ્રવૃત્તિ કરે છે, પણ એ પ્રવૃત્તિ બાળકના ચારિત્ર્યઘડતર માટે ઉપયોગી બનવાને બદલે કેવળ માતાના આનંદનો શોખ પૂરો કરવા પૂરતી જ મર્યાદિત હોય છે.

એક વાતનો સ્વીકાર કરવો જોઇએ કે પશ્ચિમના જગત કરતાં આપણા દેશમાં આ મનોવૃત્તિની સ્થિતિ નહિવત્ છે. પણ આપણે આ સ્થિતિમાંથી બચીએ.

આપણી કેળવણી, આપણા ઉદ્યોગો અને આપણું સમાજજીવન એવી તંદુરસ્ત કક્ષાએ રાખીએ કે જેના કારણે મનોવિકૃતિઓમાંથી બચીએ અને શરીર અને મનથી નીરોગી રહીએ.

રોગો અને મનની શાન્તિ

✓આપણાં મંદિરો અને મસ્જિદો પણ એક રીતે જીવનને નીરોગિતા આપનારાં પ્રેરક સ્થળો છે. માનવીના મનની અશાંતિ દ્વારા પેદા થતી અનેક વિક્રિયાઓ આ માનસિક સ્વસ્થતા દ્વારા, શાંતિ દ્વારા, ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા દૂર થઈ શકે છે. આજે દુનિયામાં જેમ જેમ વિજ્ઞાનનો વિકાસ થતો જાય છે, તેમ તેમ જીવનમાં આધ્યાત્મિકતા ઓછી થતી જાય છે અને ભૌતિકતા વધતી જાય છે. આથી રોગોનું સ્વરૂપ પણ બદલાતું જાય છે. આજના રોગો એ ખોરાકના દોષોને કારણે પેદા થતા રોગોને બદલે ભય, ક્રોધ, ઉદ્વેગ, ચિંતા, આઘાત, અજંપો, ઉજાગરો અને માનસિક વિષાદના રોગો છે. આ રોગો માટે આજે હવે સમજાવા માંડ્યું છે કે એમાં કેવળ ઔષધોપચાર હિતકર બની શકશે નહિ; એ માટે તો માનસિક આરોગ્ય આવશ્યક છે.

આજે મનોવિજ્ઞાનનો વિકાસ થતો જાય છે, મનને જાણવાની અનેક પ્રકારની પદ્ધતિઓનો પ્રચાર થતો જાય છે, અને છતાંય માનવી વધારે અને વધારે વિકૃત, અસંતોષી, વિષાદયુક્ત બનતો જાય છે. આ સ્થિતિમાં ભારતીય સંસ્કારે આપેલી શ્રદ્ધા અને ભક્તિનો જ્યાં સુધી માણસની ગુણશક્તિના વિકાસમાં ઉપયોગ નહિ થાય ત્યાં સુધી કોઈ હેતુ સરે એવું દેખાતું નથી પ્રાર્થના, અનુષ્ઠાન, સયમ અને સાત્ત્વિકતા એના આધારસ્તંભો છે. આ આધારસ્તંભો ઉપર જ આયુર્વેદની "દૈવ વ્યાપાશ્રય" ચિકિત્સાની રચના કરવામાં આવી છે. માણસની આંતર શક્તિનો વિકાસ કરીને રોગ સામે ઝૂમવાની આ જીવનદૃષ્ટિ છે.

આયુર્વેદ એ કેવળ દવાવાદનું શાસ્ત્ર નથી, એમાં કેવળ દવાઓ, વનસ્પતિઓ કે રોગોની જ વિચારણા કરવામાં આવી નથી, પણ રોગોને પેદા થવામાં જે જે બળો કામ કરે છે, તે તે બળોને દૂર કરવા માટે આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારના માર્ગો વિચારવામાં આવ્યા છે અને આ માર્ગોનું લોકભોગ્ય અનુસરણ કરવા માટે એનું લોકસંસ્કારમાં —લોકજીવનમાં રૂપાંતર કરવામાં આવ્યું છે. ભારતીય પર્વોની રચના શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ આરોગ્યનું, આયુર્વેદનુ સસ્કારદર્શન છે, જીવનદર્શન છે.

અઘાત અને રોગો

લોહી જુએ અને માણસ બેભાન બની જાય એવા પ્રસગો કેટલીક વખત સાંભળવા મળે છે. આ રોગને જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ ગણવી કે ભયનો આઘાત ગણવો ? આમ છતાંય રક્તસ્રાવ જોતાં જ જેને એક પ્રકારનો ભય લાગતો હોય તેવા લોકો જ મોટેભાગે બેભાન બની જાય છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે રક્તસ્રાવનો ભય લાગતાં જ જે રક્તવાહિનીઓ મગજને રક્ત દ્વારા પોષણ પહોંચાડે છે તે તીવ્ર રીતે ઝડપથી સંકોચાઈ જાય છે. પરિણામે, મગજને રક્ત દ્વારા મળતો પોષણનો જથ્થો મળતો અટકે છે અને તેથી મગજ કામ કરતું અટકી જાય છે

આવી જ એક બીજી સ્થિતિ પણ જોવા મળે છે. રક્તસ્રાવ–રક્તપ્રવાહ જોતાં જ કેટલાક લોકોને ઊલટી થાય છે. આમ શા માટે થાય છે? રક્તસ્રાવ જોવાથી લાગણી તો મગજમાં થાય છે; વળી હોજરીના ફેરફારો અને ઊલટી સાથે શું સંબંધ? હોજરીનો કોઈ જ રોગ ન હોય છતાંય આમ બને છે. તેનું કારણ એ છે કે જે વ્યક્તિને રક્તસ્રાવ જોવાથી સૂગ ચડતી હોય તેવા લોકોની આ સૂગના ભાન સાથે જ જ્ઞાનતંત્રની આવેગશીલ ઉગ્રતા પેદા થાય છે અને આવી ઉગ્રતા હોજરી ઉપર ધક્કો મારીને એને ઝડપથી–તીવ્ર રીતે સંકોચાવે છે, અને એનું પરિણામ ઊલટીમાં આવે છે.

એક વહેલી સવારે નવ વાગે એક દરદીને હોસ્પિટલમાં લાવવામાં આવ્યો. એ દરદી બિલકુલ ચાલી શકતો નહોતો. ઊભવાની પણ એનામાં શક્તિ નહોતી. હૃદયના ધબકારા એક મિનિટના ૧૮૦ જેટલા ઝડપથી ચાલતા હતા અને મોળ–ઊલટી થશે એવી લાગણી થયા કરતી હતી. એણે પોતાના ઝાડા અને પેશાબ ઉપરનો કાબૂ ખોયો હતો; એને ધારી રીતે રોકી શકતો નહોતો. આ સ્થિતિમાં એ ત્રણેક મહિના હોસ્પિટલમાં રહ્યો. અંતે એને લાગ્યું કે હવે એ લાંબું જીવી શકશે નહિ.

હકીકતની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો જે દિવસે નવ વાગે એને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો તે પહેલાં આઠ વાગ્યા સુધી એ કોઈ પણ તંદુરસ્ત માણસ જેવો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હતો. એ પોતાની સૂવાની રૂમમાંથી બહાર નીકળીને બીજી બાજુની રૂમમાં સ્વાભાવિક રીતે જ જઈ રહ્યો હતો. રૂમમાં જતાં એણે કલ્પ્યું નહોતું તેવું એક દૃશ્ય જોયું. એની એકની એક દીકરીને એની પત્નીએ મારી નાખી હતી અને પત્નીએ પણ આત્મઘાત કર્યો હતો. આ દૃશ્ય જોતાં જ એણે એના શરીર ઉપરનો કાબૂ ખોયો—સ્નાયુઓ ઉપરની એની પકડ દૂર થઈ, અને તે જ ક્ષણથી એ અસહાય, અશક્ત, રોગી બની ગયો! કેવી છે મનના આઘાતને પરિણામે પેદા થનારી અસહાય, રોગજન્ય સ્થિતિ!

ગીતામાં આરોગ્ય

[क]

ध्यायतो विषयान् पुंसः संगस्तेषूपजायते ।
संगात् संजायते कामः कामात् क्रोधोऽभिजायते ॥

રોગવિજ્ઞાનમાં કેવળ ઇંદ્રિયોના સંતોષની આસપાસ જ ઇચ્છા અને પ્રવૃત્તિ હિતકર નથી. એમ કરવાથી માનવી સારાસારનો વિવેક અને વિચાર ખોઈ બેસે છે. નાનાં બાળકોને પીપર, ચૉકલેટ બહુ ભાવે. મોટા માણસોને મીઠાઈ, ફરસાણ બહુ ભાવે. સતત એને ખોરાકના જ વિચારો આવે. વિચારો વૃત્તિઓને સદાય સતેજ કર્યા કરે અને એમાં સંતોષ મેળવવા માટે ઝંખના થયા કરે. એ સ્થિતિમાં માનવી સર્વ લક્ષી–સર્વગ્રાહી બની શકતો નથી. પરિણામે માનવશરીરને આવશ્યક એવી અનેક હિતકારી સ્થિતિથી એ દૂર જ રહે છે. અમૃતનુંય સતત સેવન ઝેર બને છે, એમ કેવળ ઇન્દ્રિયોને જ ઉશ્કેરી રાખે તેવા વિષયથી પણ મનશક્તિ ક્ષીણ થાય છે. આવી શક્તિક્ષીણતાથી સ્વાભાવિક રીતે જ ઉદ્વેગ, ક્રોધ પેદા થાય છે અને પરિણામે માનવીની ધાતુઓનો નાશ થાય છે.

[ख]

प्रसादे सर्वदुःखानाम् हानिरस्योपजायते ।
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ॥

રોગવિજ્ઞાનમાં અને માનવીના સમગ્ર જીવનવ્યવહારમાં માનસિક પ્રસન્નતાનું ભારે મોટું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. પ્રસન્નતા માત્ર વ્યવહારુ જીવનમાં જ હિતકર નથી પણ એનો પ્રભાવ તો આરોગ્ય ઉપર અનેક રીતે સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. ચિંતાપૂર્વક ભોજન કરીએ તો એ ભોજન સાથે પાચક રસો ભળવાની પ્રક્રિયા વિકૃત બનશે. સતી વખતે મન, મગજ કોઈ ને કોઈ પ્રકારના પ્રવૃત્તિશીલ ઉદ્વેગમાં

રહેશે તો સારી ઊંઘ નહિ આવે કાયમી ગુસ્સો રહેતો હોય અને પરિણામે કોઈના તરફ દ્વેષપૂર્વક વ્યવહાર કરવાની વૃત્તિ પેદા થતી હોય તો એમાથી સંધિવા જેવા રોગો પેદા થશે આમ, રોગવિજ્ઞાનમા મનની સ્વસ્થતા જ માત્ર નહિ પણ પ્રસન્નતા પણ એટલી જ હિતકર છે એથી લોહીમા પ્રાણવાયુ ભળવાનુ કાર્ય નિયમિત–વ્યવસ્થિત બને છે અને પરિણામે આ પ્રાણવાયુના સંયોગથી લોહીમાની ઓકસી હેમોગ્લોબીનની પ્રક્રિયા ઝડપથી વધે છે ધાતુઓ એથી શુદ્ધ, સાત્ત્વિક બને છે અને એ દ્વારા મગજ સર્વાંગ શરીરનુ પોષણ જીવનશક્તિ–પ્રતિકારશક્તિ આપી રહે છે પ્રસન્નતાથી થાક ઓછો લાગે છે અને પરિણામે સ્નાયુઓ પણ વધારે શક્તિથી કામ કરી શકે છે

શરીર અને મનની સ્વસ્થતા માટે પ્રસન્નતા રાખવી જોઈએ–પ્રસન્ન રહેવુ જોઈએ આથી જ ભગવાનનુ એક "સચ્ચિદાનંદ" નામ પણ છે જ આનંદ પણ જીવનની પરમ શક્તિ–સ્વસ્થતા છે અને એનાથી જ મનની સ્થિરતા વધે છે

[ग]

दु खेष्वनुद्विग्नमना सुखेषु विगतस्पृह ।
वीतरागभयक्रोध स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥

(ભગવદ્ ગીતા અધ્યાય ૨ ૫૩)

विहाय कामान् य सर्वान्पुमांश्चरति निस्पृह ।
निर्ममो निरहकार स शान्तिमधिगच्छति ॥

(ભગવદ્ ગીતા અધ્યાય ૨ ૭૧)

ઉપરના શ્લોકો કહે છે કે દુ ખમા બેચેન ન થવુ સુખ વખતે સ્પૃહાવિહોણા બની રહેવુ રાગ, ભય અને ક્રોધથી રહિત થવુ જે પુરુષ સર્વ કામનાઓનો ત્યાગ કરી સ્પૃહા, મમતા અને અહકારરહિત થઈને વિચરે છે તે શાંતિ પામે છે. આવી મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરનારને ચિંતા આવેશ આદિ કદી પીડતા નથી

પ્રજ્ઞાપરાધ એ રોગનું કારણ છે. જંતુજન્ય દોષથી રોગો પેદા થતા હોય તોપણ એના મૂળમાં તો આ જંતુઓની સામે જેનાથી બળ મળે છે તે અગ્નિની વિષમતા જ સમજવી જોઇએ. હીન, મિથ્યા અને અતિયોગવાળો અગ્નિ માનવીની પ્રતિકારશક્તિ ક્ષીણ બનાવે છે, વિષમ બનાવે છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે.

આજના સીરપ અને વેકસીનો વડે જે પ્રકારની સમજણથી પ્રતિકારશક્તિ આપવાનો વિચાર અને પ્રચાર થાય છે તેમાં પણ રક્તધાતુઓની તાકાત વધારવાની સમજણ રહી છે. માનવ શરીર એક એવા પ્રકારનું યંત્ર છે કે જેના પરિવર્તનો હજુ પૂરાં સમજવાં બાકી છે. અને આથી જ " Man—the unknown " જેવાં પુસ્તકો પ્રકટ કરીને દવા કરતાંય એક બીજી શક્તિનો વિચાર અને સ્વીકાર કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે. આ શક્તિ એ મનની શાંતિની શક્તિ છે, શ્રદ્ધા અને ભક્તિની શક્તિ છે

ગુસ્સો પિત્તને વધારે છે, ભય વાતજ દોષ પેદા કરે છે અને આનંદ કફજ શક્તિ વધારે છે. એટલે, મનોવ્યાપારની પણ એક એવી દુનિયા છે કે જેનો સીધો પ્રભાવ માનવીના ચિત્ત પર પડે છે એનાથી ધાતુ અને કોષોમા પરિવર્તન આવે છે અને એ જ સ્થિતિ સ્વાસ્થ્ય બાબતમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

રોગોના સમગ્ર વિચારમાં હિંદુ જીવનદર્શન અને ગીતા જેવા ગ્રંથો આ રીતે ઉપકારક બન્યા છે. આજના કોર્ટીઝોન્સ, આજના હોરમોન્સની ઉપયોગિતા અને પ્રભાવ ભલે સ્વીકારીએ, પણ માનવીના મનોવ્યાપારો પણ આ પ્રકારનાં પરિવર્તનો પેદા કરી શકે છે એ પણ એટલું જ સત્ય છે, એમ સ્વીકારવુ જોઈએ. અને આથી જ દુનિયામાં પ્રાર્થના, ઉપાસના, અનુષ્ઠાન દ્વારા મનની શાંતિ ટકાવી રાખવાનો અને એ દ્વારા પરમ આનંદ, સંતોષ, તેમ જ સુખ માણવાનો વિચાર ચાલી રહ્યો છે. દવાઓ ઉપકારક બને તોપણ માનવીના મનના સહકાર વગર આ દવાઓનું કોઈ જ મૂલ્ય નથી, કોઇ જ પ્રભાવ કે અસર નથી એટલું સમજી લેવું જોઇએ

આનંદ અને શાંતિ એ જ આરોગ્યની પરમ ચાવી છે. ગીતા આનું દર્શન કરાવે છે.

માનસિક વિષાદ અને રેાગેા

૨૩–૨૪ વર્ષનાં એક નબળા બાંધાનાં બહેનની ફરિયાદ આ પ્રકારની હતી : "છેલ્લાં બે વર્ષથી સખત માથું દુખે છે. માથું દુખે ત્યારે મેાળ, ઊલટી જેવું થાય છે વજન દિવસે દિવસે ઓછું થતું જાય છે શરીરની ચામડી કાળી થતી જાય છે. સાચી ભૂખ તેા લાગતી જ નથી. કબજિયાત પણ રહે છે અને ક્યારેક તેા બે દિવસે દસ્ત જાઉં એવું પણ બને છે. શરીરે સખત થાક લાગે છે. મગજ પણ ખૂબ જ થાકેલું રહે છે. પ્રદરનેા રેાગ એ મારેા કાયમી રેાગ છે. માસિક પણ અનિયમિત આવે છે."

આ ફરિયાદેાના સંદર્ભમાં એમની સાથે જે પ્રશ્નોત્તરી થઈ તે આ પ્રકારની હતી.

'મેાઢામાં ચાંદાં પડે છે?'

'ના, ખાસ નહિ. ક્યારેક સહેજ લાગે.'

'ઝાડે જતી વખતે દસ્ત વીંટાઈને આંકડી–આવીને ઊતરે છે કે સ્વાભાવિક રીતે જ?'

'સ્વાભાવિક રીતે જ, પણ વખત વધારે લાગે છે. ક્યારેક બળ પણ કરવું પડે.'

'ઝાડા વાટે કદી લેાહી પડ્યું છે?'

'ના'

'માસિક વખતે દુખાવેા રહે છે?'

'હા. પ્રથમ દિવસે થાય.'

'એનો ડાઘ કપડામાં રહે છે કે સાફ થઈ જાય છે?'

'રહે છે, પીળાશ પડતા '

'એમાં ગાંઠાગળફા કે રેસા–તાંતણા હોય છે?'

'થોડા પ્રમાણમાં એવું ખરું.'

'ઊંઘ કેવી આવે છે?'

'ખૂબ જ ઓછી. તંદ્રાસ્વપ્નામાં જ રાત્રિ પસાર થાય છે.'

'વારંવાર પેશાબ માટે જવું પડે?'

'હા, ખૂબ જ.'

'પેશાબની જગ્યાએ ચળ, ખજવાળ આવે છે?'

'માસિક પછી આવી ફરિયાદ હોય છે. કયારેક માસિક પહેલાં પણ એવી તકલીફ થાય.'

દરદીની આ પ્રશ્નોત્તરી પછી એમને તપાસતાં કેટલાંક અનુમાનો કરવાં પડે તેવી એની નાડીની ઉદ્વેગશીલ ઝડપી ચાલ હતી.

પિત્તજ ગરમી પણ સ્પષ્ટ દેખાતી હતી. માનસિક રીતે દરદી સ્વસ્થ હોય એવું નહોતું લાગતું. આંખો ફીકી, ઉજાગરાવાળી હતી. શરીરમાં તપારો દેખાતો હતો. સ્વાભાવિક રીતે જ દરદીને પૂછ્યું.

'અવારનવાર હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે?'

'હા, આવા ધબકારા વખતે બેચેની, મૂંઝવણ પણ રહે છે.'

'આવા પ્રસંગે રડી લેવાનુ મન થાય ખરું?'

'મન તો ખૂબ જ થાય છે, પણ રડી શકાતુ નથી.'

આ પ્રશ્નોત્તરી દરમિયાન એના જવાબોમાંથી એ સ્પષ્ટ થતુ હતું કે દરદી કોઈ માનસિક તાણમાંથી સખત રીતે પસાર થઈ રહી છે અને એમાંથી જ આ બધી ફરિયાદો પેદા થઈ છે.

દરદીને નીચે પ્રમાણે દવા આપી, ચાર દિવસ પછી આવવાનું કહ્યું.

૧. પથ્યાદિ કવાથ ગ્રામ ૨૦–૨૦, સવાર–સાંજ પાણીમાં.

૨. લઘુસૂતશેખર રસ, દ્રાક્ષાદિ, ગળોસત્ત્વ, ચંદ્રકલારસ, અગ્નીકપિટ્ટી, જહર મોહરા પિષ્ટી, સુવર્ણ માક્ષિક, દરેક ૦।–૦। ગ્રામ.

કાળી દ્રાક્ષ અને ધાણાના પાણીમાં આ દવા લેવાની ભલામણ કરી.

૩. ભોજન પછી શંશમની ગોળી ૫ ૫ સાદા પાણી સાથે લેવાની સૂચના આપી. ચાર દિવસ પછીદરદીએ જે અહેવાલ આપ્યો આ પ્રકારનો હતો.

શરીરે ગરમી ઓછી લાગે છે.

પ્રદરમાં ફેર છે.

માથાના દુખાવામાં પણ રાહત છે અને ઊંઘ પહેલાં કરતાં સારી આવે છે. દરદીની શ્રદ્ધા વધે તેવો ફેરફાર થતાં જ મેં આ રોગ થવાનાં કારણો શોધવાનો નિર્ણય કર્યો.

"તમને ગુસ્સો આવે છે ખરો ? અથવા મગજ ઉપર કોઈ ચિંતા રહે છે ?"

આ પ્રશ્નના જવાબમાં દરદીની આંખમાં બે ગોતી જેવાં આંસુનાં બિન્દુઓ બહાર ધસી આવ્યાં. એ પછી દરદીએ મને જે માહિતી આપી તે આ પ્રકારની છે.

"મારી ઉંમર અત્યારે ૨૪ વર્ષની થઈ છે. હું બી. એ. બી. ટી. થઈ છું ને ઘણું ઘણું કરવાની મારી ઝંખના છે. પરંતુ છેલ્લાં બેત્રણ વર્ષથી કુટુંબનો મારી સાથેનો વ્યવહાર મને ન સમજાય તેવી રીતે બદલાઈ રહ્યો છે. મારાં લગ્ન કરવાનાં છે એટલે અનેક લોકો મને જોવા આવે છે, પણ મને કોઈ પસંદ કરતું નથી. જે કોઈ આવે ત્યારે મારે આ બધાને ચા–નાસ્તા પીરસવાના અને એવી અનેક નાનીમોટી સેવા કરવાની. દરેક વખતે એક જ પ્રકારની પ્રક્રિયામાંથી મારે પસાર થવાનું રહે છે. છેલ્લાં બે–ત્રણ વર્ષથી હું આ પ્રકારના વ્યવહારમાંથી પસાર થઈ રહી છું. મને કોઈ પસંદ કરતું નથી.

એનાં કારણો શું છે એની મને ખબર નથી પડતી. તમે જુઓ છો, દેખાવે હું કાંઈ કાળી કે ખરાબ ન ગણાઉં, પણ આમ છતાંય મારો પ્રશ્ન ઊકલતો નથી. પરિસ્થિતિ એ આવી છે કે કુટુંબના લોકોનું મારી સાથેનું વર્તન પણ કંઈક ઉપેક્ષિત બન્યું છે. સહાનુભૂતિપૂર્વકના પ્રેમને અભાવે મારી શક્તિઓ ક્ષીણ થઈ રહી છે. ચિંતામાં જ હું બળ્યા કરું છું. મને સાચી, સારી ઊંઘ આવતી નથી; એને પરિણામે મારી આજની માંદગી પેદા થઈ છે. હવે તો મને આ ચા-નાસ્તાનાં કપરકાબી ફેરવતાંય ત્રાસ અને કંટાળો આવે છે. કયારેક તો એમ થઈ જાય છે કે આ બધાને એક વખત ફોડી નાખું.

"મને સ્વતંત્ર રીતે બહાર જવાની મનાઈ છે. હું નોકરી કરી શકું એવી મારી લાયકાત હોવા છતાંય મને આવી તક મળતી નથી. મારા અભ્યાસકાળ દરમિયાન અમારા જ સમાજનાં કેટલાંક પાત્રોમાંથી પસંદગી કરેલી અને તેની માહિતી મારાં સ્વજનોને આપી મારી લગ્નની તૈયારી બતાવેલી, પણ તે દિવસોમાં મારી માગણી સ્વીકારાઈ નહિ. હવે આજે મને એમ કહેવામાં આવે છે કે તું તારી પસંદગી કરી લે. પણ આજે મારો આ પ્રકારનો સંપર્ક જ તૂટી ગયો છે. મને નોકરી કરવાની કે બહાર જવાની મનાઈ છે. આ સંયોગોમાં મારી અકળામણ વધી છે. પ્રતિષ્ઠા મળે એટલું ભણી છું તેથી સ્વમાનનું ભાન સતત જાગ્રત રહે છે. એટલે સ્વમાન ઘવાય તેવા પ્રસંગોની ખૂબ જ તીવ્ર અસર મન ઉપર અને પછી શરીર ઉપર થાય છે એમ હું સમજું છું. પણ એના ઉપર કોઈ જ કાબૂ મેળવી શકતી નથી."

ચિકિત્સકને નાતે હું માનસશાસ્ત્રી નથી, એટલે મેં મારી મર્યાદાઓ સ્વીકારીને સામાજિક મૂલ્યાંકનોની વાસ્તવિકતાની ચર્ચા કરી એમના મનનું સમાધાન કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પણ એમના મનનું સમાધાન કેટલું થયું એ તો કેમ કહી શકું?

મને આજેય વિચારો આવે છે કે રોગનાં સ્પષ્ટ ચિહ્નોની પાછળ કેવો માનસિક વિષાદ ભર્યો છે? માત્ર દવા આમાં કેટલી ઉપયોગી થશે?

કેટલાક માનસિક દર્દીઓ

[૧]

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં પ્રસન્ન ઇન્દ્રિય અને આત્માનું સૌથી વધુ મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. રોગ પેદા કરવામાં મન પણ કારણભૂત બને છે તેવા અનેક દરદીઓ અવારનવાર જોવા મળે છે. થોડા વખત પહેલાં એક ૨૫–૨૮ વર્ષનાં બહેનને જોવાનો પ્રસંગ મળ્યો. તેમના શરીરે સખત ખંજવાળ (ચળ) આવતી હતી. રક્તદોષની દૃષ્ટિએ એની સારવાર કરવામાં આવી, પણ કશો જ ફાયદો ન દેખાયો. પિત્તશામક દ્રવ્યો આપ્યાં. બાહ્ય રીતે સ્નાન, કટિસ્નાન અને ચામડીને સ્વચ્છ, જંતુરહિત બનાવે તેવાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ પણ કરાવ્યો. પણ એનીય ધારી અસર ન થઈ. મીઠું બંધ કરીને આ પ્રયોગ કરવામાં આવ્યા; તેનાથી ઉગ્રતા ઓછી થઇ. એકંદર રાહત લાગી, પણ હુમલો તો ચાલુ જ રહ્યો. મારી મૂંઝવણ વધી. ક્યારે ચળ આવે છે, કેવી રીતે આવે છે, શું ખાઓ છો વગેરેની પ્રશ્નોત્તરી દરદી સાથે કરતાં પણ કોઈ એવી વિગત જાણવા ન મળી, જે આ રોગને પેદા કરવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવતી હોય. મારી મૂંઝવણ પછી અચાનક મારાથી પૂછાઇ ગયું, " બહેન, તમને ક્રોધ ચડે છે? સતત જીવન તરફ એક પ્રકારનો અણગમો કે ચિંતા રહ્યા કરે છે ?"

મારો આ પ્રશ્ન સાંભળતાં જ દરદીના મોઢા ઉપરના ભાવો બદલાવા માંડ્યા. એક પ્રકારનો સંકોચ અને ઊંડું દુ:ખ એની આંખો ઉપર ઊભરાઈ આવ્યુ અને આંસુનાં બે બિન્દુ પણ બહાર આવ્યાં.

મારો પ્રશ્ન ન ગમે તેવો, અયોગ્ય હશે કે જેનું દરદીને દુઃખ થયું ? એવો સ્વાભાવિક મારા મનમાં પડઘો પડ્યો. પણ ઘણી જ ઝડપથી સ્વસ્થ થતાં મેં દરદી તરફ સહાનુભૂતિ બતાવીને થોડી હિંમત અને ધીરજ સાથે પરિસ્થિતિની સ્પષ્ટતા કરી અને દરદીએ મારી આ વિચારણામાં સહકાર આપ્યો.

વાતોને અંતે હું એટલું સ્પષ્ટપણે નક્કી કરી શક્યો કે દરદીનું મન કોઈ વિષાદજન્ય પરિસ્થિતિથી આઘાત પામ્યું છે. હું એમ પણ નક્કી કરી શક્યો કે એમાં દુઃખ કરતાંય રોષ (ક્રોધ) વિશેષ છે અને સાથે જ અજંપો રહ્યો છે. આથી જ લોહીમાં એક પ્રકારની પિત્તજ વિકૃતિ ભળીને ચળ–ખંજવાળ પેદા કરે છે. જ્યારે જ્યારે માનસિક અસ્વસ્થતા વધી જાય છે ત્યારે ત્યારે રોગની ઉગ્રતા પણ એટલી જ વધે છે, એવું જ્યારે દરદી પાસેથી જાણ્યું ત્યારે રોગનાં કારણો વિશેષ સ્પષ્ટ થયાં. મેં એમને બધી જ દવા બંધ કરીને કેવળ શિલાજિત રસાયન ગોળી ૨–૨ દૂધ સાથે લેવાની સલાહ આપી અને રોજિંદા ખોરાકમાંથી મીઠું બંધ કરવાની ભલામણ કરી.

શુદ્ધ ગૂગળ, ગળોનું ઘન અને શુદ્ધ શિલાજિત સમાન ભાગે લઇ, ઘી સાથે ખાંડી વટાણા જેવડી ગોળી બનાવી ૨–૨ ગોળી સવાર-સાંજ દૂધ સાથે લેવી.

ગળો પિત્તશામક–શોધક છે. શિલાજિત રસાયન છે અને પેશાબ-દ્વારા લોહીમાંનાં ઝેરોને દૂર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. ગૂગળ કટુપૌષ્ટિક હોવા ઉપરાંત યોગવાહી છે. આમ, આ ઔષધત્રિપુટીનો ઉપયોગ રક્તદોષ ન હોવા છતાંય લોહીમાં જે પ્રકારની વિકૃતિ ભળીને એક પ્રકારની ઉત્તેજના સાથે ખંજવાળ પેદા કરતી હતી તે દૂર કરી શકે એવી એનામાં ગુણશક્તિ છે. આર્તવનિવૃત્તિના તબક્કે જે પ્રકારની રક્તદોષથી સ્થિતિ પેદા થાય છે તેમાં પણ આ ઔષધિ લઇ શકાય છે અને સારો ફાયદો મળે છે. મન અને શરીરના આવા પરિવર્તનના દોષોમાં એનાથી સારો લાભ થાય છે.

[૨]

રોગોની દુનિયા વિશાળ છે અને માનવીના મનોવ્યાપારનોય તાગ નથી. આજના રોગો આ બે સ્થિતિની વચ્ચે જ જોવા મળે છે. કેટલીક વખત ચિહ્ન એક હોય, પણ એનાં કારણોની જો ચીવટથી માહિતી મેળવીએ તો એક વૈદ્યને નાતે મનેય ભારે આશ્ચર્ય થાય

તેની વિગતો જાણવા મળતી હોય છે. અહીં એક એવા જ દરદીની વિગતો રજૂ કરવાનું મન થાય છે.

દરદીની ઉંમર ૨૭–૨૮ વર્ષની ગણાય. બાંધો નબળો. શરીર તદ્દન કૃશ અને ચામડી કાળી, ફીકી અને નિસ્તેજ. બોલતાંય હાંફ ચડે તેવી ભારે અશક્તિ અને સહેજ પણ ચાલતાં તો શ્વાસ ભરાઈ જાય. દરદી આવીને બેઠાં, પછી સ્વસ્થ થતાં એમણે પોતાની ફરિયાદો કહેવા માંડી: "ભૂખ લાગતી નથી. સહેજ પણ ખાતાં પેટ ભરાઈ જાય છે, ગેસ થાય છે અને ઓડકારનો તો પાર નહિ, એટલા ઓડકાર આવે છે. શરીર દિવસે દિવસે નબળું પડતું જાય છે, આંખો પણ નબળી પડી છે, અને આથી છેલ્લા થોડા વખતથી ચશ્માં પણ લેવા પડ્યાં છે. નાના–મોટા પ્રસંગે જરાપણ ફેરફાર આવે કે તુરત જ હૃદયના ધબકારા વધવા માંડે છે અને સતત બીકની વચ્ચે જ જાણે જીવતી હોઉં એવું લાગે છે. ભારે અકળામણ થાય ત્યારે ખૂબ જ રડી લઉં છું, અને પછી એક પ્રકારની હળવાશ આવી જાય છે. ઊંઘ તો આવતી જ નથી એમ કહું તો ચાલે. તંદ્રામાં જ પડી રહું છું અને એ રીતે જ રાતો વિતાવું છું. આ મારી તકલીફ છે."

દરદીને તપાસતાં લોહી અતિશય ફીકું–પાંડુના રોગ જેવું હતું. શરીર ધગેલું–ગરમ, આંખો ફીકી હતી. આંખોની આસપાસ એક વિશિષ્ટ પ્રકારની કાળાશ અને અતિશય ઝડપી, ટૂંકા શ્વાસોશ્વાસ, લીવરની મંદતા અને સોજો હોય તેવું લીવર કઠણ લાગે. જ્યારે આંતરડાં તો તદ્દન નબળાં અને પોતાની સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવી દીધી હોય એટલા ઢીલાં પડી ગયાં હતાં.

રોગોનાં કારણોની તપાસ કરતાં જે પ્રશ્નોત્તરી થઈ તે આવી હતી:

'ઉંમર?'

'૨૮ વર્ષ.'

'કેટલી સુવાવડ આવી?'

'પાચ'

'સુવાવડ વખતે ઝાડા કે મરડો થયા હતા?

હા છેલા બે વખતથી એવુ બને છે'

'અત્યારે કેટલી વખત પાયખાને જવુ પડે છે?'

'ત્રણેક વખત'

'દસ્ત બધાયેનો હોય છે કે ઢીલો?'

'ઢીલો'

'વીંગ–ચૂક આવે?'

ના'

'બાળકો બધા જ જીવે છે?'

'હા

આ પ્રશ્નોમા સુવાવડના પ્રશ્નો વખતે કેમ જાણે દરદીને એના જવાબો આપતા ભાર લાગતો હોય એવુ લાગતુ હતુ વિશેષ તપાસને અતે જાણવા મળ્યુ કે દરદીને પાંચ સુવાવડ આવી છે અને પાચેય દીકરીઓ જ છે દરેક સુવાવડ વખતે દરદીનો માનસિક ભાર વધી જાય છે અને સુવાવડ પછી તો એ હતાશ થઈ જાય છે પાચ પાચ દીકરીઓ અને એકેય દીકરો નહિ, એ વિચારથી એ અસ્વસ્થ બની જાય છે સમાજમા પણ એના તરફ એક પ્રકારની ઘૃણા–ઉપેક્ષા થઈ રહી હોવાથી, એનો માનસિક આઘાત આજે એવી સ્થિતિએ પહોચ્યો છે કે એના પાચનતત્ર, શ્વસનતંત્ર અને રક્તાભિસરણ ઉપરનો જ્ઞાનતતુઓનો કાબૂ ઠીક ઠીક છૂટી ગયો છે, ઓછો થયો છે અને આથી જ મદાગ્નિ, ગેસ અજીર્ણ થાક, શ્વાસોશ્વાસ અને ફીકાશ વધી રહી છે માનસિક આનંદ, હૂફ એને મળી નથી માણસને જીવન જીવવુ જ જ્યા ભારરૂપ લાગે તેવી પરિસ્થિતિ હોય ત્યા શરીરનુ આરોગ્ય તો કેવી રીતે મળે?

દરદીને સારવાર તો આપી જ, પણ એની સાથે એને એ સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે દીકરીઓ જ તમને જન્મે છે એમા તમારો

કોઈ હોય નથી. તમારા પતિની પણ એમાં એટલી જ જવાબદારી છે, અને જો સમાજે નિંદા કરવી જ હોય તો એની પણ કરવી જોઈએ. હકીકતમાં કુદરત ઉપર કોઇનો કાબૂ નથી. આમ છતાંય દીકરો કે દીકરી માટે ચંદ્રનાડી કે સૂર્યનાડીની રીતે વિચાર કરીને વીર્યજંતુઓનુ પરિવર્તન અને જથ્થામા ફેરફાર કરી શકાય છે તેવો ફેરફાર કરવો જોઇએ. આવા ફેરફારથી દીકરીને બદલે દીકરો થયાના પ્રસંગો પણ બન્યા છે, એટલે એ માટે એમના પતિનો સહકાર મેળવીને આ દૃષ્ટિએ વિચારણા કરવી જોઇએ.

દરદીને જ્ઞાનતંતુની તાણ હળવી થાય અને પરિણામે પાચનક્રિયા સુધરે, ગેસ થતો અટકે અને નવું લોહી પેદા થાય, શ્વાસોશ્વાસ અને રક્તાભિસરણની ક્રિયા નિયમિત બને તેવાં દ્રવ્યોનાં ઔષધો આપ્યાં, ખોરાકની સૂચનાઓ આપી. દરદી તો દવા લઈને ગઈ, પણ મને આ રોગમાં માનસિક આઘાત–પ્રત્યાઘાતનો કેવો ફાળો હોય છે તે માટે વિચાર કરતો મૂકી ગઇ.

રોગજન્ય સ્થિતિ માટે કોણ જવાબદાર? એનો પતિ, સમાજ કે પોતે? આમ છતાંય રોગ પોતાને જ થયો છે, એટલે દરદી તરીકે વિચાર તો એનો જ કરવો રહ્યો. શરીર અને મન, માનવી અને મનોવ્યાપારની આ પ્રત્યક્ષ સ્થિતિ વિચારીએ, અને મનને સ્વસ્થ, શાંત રાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

[૩]

માનવજીવનમાં રોગની ઉત્પત્તિ માત્ર ભૂલોથી જ થતી નથી, પણ કેટલીક વખત આ રોગો ઇરાદાપૂર્વક નોતરવામાં આવે છે. એટલે, આવા રોગો એ રોગ જેવા દેખાય છતાંય એનાં કારણોની સ્પષ્ટતા ન થાય ત્યાં સુધી એની સારવાર કરવાનું મૂંઝવણવાળું બને છે; અને જ્યારે એનાં કારણોની ચીવટભરી તપાસ કરીએ છીએ ત્યારે એમ સમજાય છે કે આમાં દવા શી રીતે કામ કરે? દરદીએ નોતરેલી પરિસ્થિતિમાંથી દરદી પોતે ઇચ્છે તો જ એમાંથી મુક્ત થઈ શકે

આવા અનુભવો ઘણી વખત થાય છે. નીચેનો અનુભવ વાચકો અને દરદીઓ માટે પ્રચુર માહિતી આપી શકે એવો હોવાથી અહીં રજૂ કરવાનું મન થાય છે

એક બહેનની ઉંમર ૪૦-૪૨ વર્ષની છેલ્લાં ૨૦ વર્ષથી એ માંદી રહે છે. એની સામાન્ય ફરિયાદ આવી છે : કાયમી થાક લાગે છે, શરીર, કમર, સ્નાયુ બધું જ આખો દિવસ કળ્યા કરે છે. માથાનો દુખાવો પણ રહે છે અને શરીર દિવસે દિવસે ફિક્કું પડતું જાય છે. ત્રણેક સુવાવડો આવી છે, પણ આ સુવાવડ દરમિયાન કશું જ અસ્વાભાવિક બન્યું નથી આમ છતાંય દરદી એમ કહે છે કે મને સાચી, સારી ભૂખ લાગતી નથી આખો દિવસ સૂઈ જ રહેવાનું મન થાય એટલો થાક લાગે છે. પરાણે ઊઠીને કામ કરું તો મગજમાં એક પ્રકારનો ધમધમાટ શરૂ થાય છે, શરીર ગરમ ગરમ થઈ જાય છે અને ચક્કર આવે છે કેટલીક વખત મોળ જેવું પણ થાય અને સાથે જ ઊલટી થાય તેવો ભય રહે છે—જો કે ઊલટી થતી નથી.

આ ફરિયાદો સાભળ્યા પછી મે જે પ્રશ્નો પૂછ્યા તે આ પ્રમાણે હતા.

'દસ્ત કેવો આવે છે?'

'બધાયેલો, સાફ; ક્યારેક એમાં ચીકાશ દેખાય'

'વીંટ કે ચૂક આવે કે મોઢામા ચાદાં પડે ખરા?'

'ના, ના, એવું થતું નથી'

'પેશાબની કોઈ તકલીફ ખરી?'

'હા, ક્યારેક મગજ ઉપર દબાણ વધે ત્યારે વારવાર પેશાબ માટે જવુ પડે છે. દરેક વખતે છૂટથી પેશાબ આવે છતાંય થોડી થોડી વારે પેશાબ તો લાગે જ.'

'ઊંઘ કેવી આવે છે?'

'આમ સારી; એટલે ઊંઘવામાં તકલીફ થતી નથી. સૂઈ તો જલદી જવાય, પણ ઊંઘમા સ્વપ્ના ખૂબ આવે, ન સમજાય તેવાં'

'ઘરની બહાર જાઓ ત્યારે કોઈ તકલીફ થાય ખરી ?'

'હા, ખૂબ જ. ઘરની બહાર નીકળવાનું મન ન જ થાય. છતાંય કોઈ વખત જાઉં તો ધ્રુબકારા વધી જાય. મને એકદમ ન સમજાય તેવી મૂંઝવણ થવા માંડે અને સાથે જ શરીરે ખૂબ જ પરસેવો વળવા માંડે. ક્યારેક તો આ મૂંઝવણ–ગભરામણમાં કોઈને ઘેર ગયા હોઈએ તો ત્યાં જ સૂઈ જવું પડે અને થોડી વારે સ્વસ્થતા આવે એવું પણ થાય.'

'માસિક કેવું આવે છે ?'

'આમ તો સાફ; એમાં કોઈ જ તકલીફ નથી.'

'હવે તમારી ૪૨ આસપાસ ઉંમર થઈ એટલે કોઈ વખત વધારે માસિક આવે ખરું ?'

'ના, ના, એવી તકલીફ હજી દેખાતી નથી.'

'છેલ્લી સુવાવડ ક્યારે આવી ?'

'અગિયાર વર્ષ પહેલાં.'

'ભૂખ કેવી લાગે છે ?'

'રુચિ થાય, પણ થોડું ખાવાથી પેટ ભરાઈ જાય; વિશેષ ખોરાક ન લેવાય, છતાંય નિયમિત ખોરાક તો લેવાય છે જ.'

દરદીને તપાસતાં કોઈ જ રોગનાં ચિહ્ન નહોતાં દેખાતાં. માત્ર થોડીક મંદાગ્નિ અને પાંડુતા જેવું લાગે.

મને આમાં કોઈ રોગ ન લાગ્યો, પણ કોઈ માનસિક કારણોની આસપાસ આ રોગ નોતરવામાં આવ્યો હોય એવું લાગ્યું. એટલે માત્ર જિજ્ઞાસાવૃત્તિથી મેં થોડી વિશેષ તપાસ કરી. મને એ તપાસને અંતે જે જાણવા મળ્યું, તેણે મારા આ અનુમાનને સમર્થન આપ્યું.

દરદીની વિગતો આવી હતી :

દરદીના પતિ સારું ભણેલા છે અને એક મોટી પેઢીમાં સારા સ્થાને છે. દરદીનાં ૨૦-૨૧ વર્ષની ઉંમરે લગ્ન થયાં, પણ દરદીનો અભ્યાસ નહિવત્ હતો. માંડ સાત-આઠ ગુજરાતી ભણ્યાં હશે. જૂની

ઘરેડ પ્રમાણે માબાપે સબંધ નક્કી કર્યો, પણ લગ્ન પછી પતિને પત્નીમાં આ અભ્યાસને અભાવે અણઆવડત દેખાવા માંડી. ખાસ કરીને પોતાની કક્ષાના મિત્રોને જ્યારે નોતરે ત્યારે પત્ની આવાં મિલનોથી દૂર રહેતી. અનિવાર્યરીતે હાજર રહે તોપણ લગભગ મૌન રહે. પરિણામે પતિનો અવારનવાર રોષ વહોરે, અને એ રીતે પોતા નામાં કંઈ નથી એવી સતત લાગણી અનુભવ્યા કરે. પરિસ્થિતિ એ આવી કે દરદી જિજ્ઞાસા અને પ્રગતિની ઝંખનાને અભાવે લઘુતા-ગ્રંથિથી પીડાવા માંડી; અને એમાંથી જ એમણે આવાં મિલનોથી દૂર રહેવા માંદગી નોતરી. વર્ષો સુધી એ રીતે એણે માંદગીમાં જીવ્યા કર્યું. માંદગીને કારણે પતિ પણ મૂંઝાયા, પણ એની પાસે બીજો કોઈ માર્ગ. નહોતો. પરંતુ હવે ઉંમર થઈ તેથી ૪૦-૪૨ વર્ષે દરદીમાં પણ એક પ્રકારની પરિપક્વતા–સ્વસ્થતા આવી. છતાંય જે વર્ષો સુધી લઘુતા-ગ્રંથિને પોષીને માંદગી નોતરી તેમાંથી હવે છૂટી શકતાં નથી, અને સાથે જ જીવનપરિવર્તનનો તબક્કો પણ શરૂ થયો. આર્તવનિવૃત્તિનાં પરિવર્તનો પણ હવે શરૂ થશે. એ સંયોગોમાં દરદી વિશેષ લાગણી-પ્રધાન બની ગઈ છે. અને આથી પણ રોગની ફરિયાદ એને અકળાવી મૂકે છે. આમ, એમના માટે માંદગી એ રોગ નથી, પણ માનસિક વિકૃતિને પરિણામે નોતરેલી સ્થિતિ છે.

એના પતિએ માહિતી આપી તે આવી હતી: "વર્ષોથી માંદી છે, સૂઈ જ રહે છે. થોડાપણ ખોરાક લેતાં પેટ ભરાઈ જાય છે, અને વધારે જો લે, તો ગેસ થાય છે. ડૉક્ટરો પાસે બધી જ રીતે નિદાન કરાવ્યું છે, પણ કોઈ જ દવા લાગુ પડતી નથી. આ જુઓ, દવાઓની પેટી! કેટલીક તો વાપર્યા વગરની કે એકાદ વખત જ વાપરીને મૂકી રાખી છે. ડૉક્ટરો પણ હવે કંટાળ્યા છે. કહે છે કે એને કોઈ જ રોગ નથી, માત્ર મનનુ કારણ છે. હવે આમાં દવાય શું કરવી? કાંઈ સમજાતું નથી. તમે માર્ગદર્શન આપો તો આભાર."

હું પણ એમા શું બતાવું? થોડા સાદા નિર્દોષ ઉપચારો બતા-વીને હું છૂટો પડચો, પણ મારું મગજ આ દરદી, દવા અને એના

સામાજિક દોષના અનેક વિચારોમા રોકાઈ ગયું આમા દવા લાગુ પડે ખરી ? મને પ્રશ્ન થયો, પણ કોઈ જવાબ ન મળ્યો

[૪]

" વૈદરાજ ! આ બાળાને જોઈ આપોને ? જુઓને એના મોઢામા કેવુ ચાદુ પડી ગયુ છે ? આઠ મહિનાનો છે હજુ તો કાંઈ જ ખાતો નથી માત્ર ધાવણભર છે છતાય એને અત્યારથી આવુ થવા માડ્યુ છે કાથો મધ વગેરે લગાડીએ છીએ પણ જલદી સારુ થાય એ માટે કાઈક દવા આપો " ૨૨–૨૩ વર્ષની એક બહેને આવીને પોતાના બાળકને બતાવતા વાત કરી

બાળકનુ મોઢુ જોતા એની જીભ ઉપર નાનુ ચાદુ હતુ અને મોઢુ તેમ જ ગળુ ઠીક આળા થઈ ગયા હતા એની નાડમા પિત્તનો ઉત્કેરાટ ભર્યો હતો શરીરમા તાવ નહોતો, છતાય બહારથી અડતા ચામડી ગરમ લાગતી હતી

એમને મે દવા આપી બે ત્રણ દિવસ દવા ચાલુ રાખી અને ચાંદુ મટી ગયુ બાળક સ્વસ્થ રીતે રમતુ થઈ ગયુ

પદરેક દિવસ પછી ફરી પાછા એ બહેન મોઢામા ચાદા માટે બાળકને બતાવવા આવ્યા, અને બાળકના રોગની ચિતા પ્રગટ કરી

મે પણ એ જ રીતે પ્રથમ પ્રમાણે દવા આપી અને બે ત્રણ દિવસમા સારુ થઈ ગયુ

વળી થોડા દિવસ થયા અને ફરી પાછા આવીને એ બહેને પોતાની મૂઝવણ વ્યક્ત કરી અને દરદ કાયમ મટે એવી દવા આપવાની માગણી કરી

વારવાર એક જ પ્રકારના દરદ માટે બાળકને લાવતા એ બહેનની મૂઝવણથી હુયે મૂઝાયો દવાથી કાયમી મટતુ નથી એની ટીકાનો મારી પાસે શુ જવાબ છે, એ શોધવાનો મે પ્રયત્ન કર્યો દવાથી

મટી તો જાય છે. અને છતાંય ફરીથી કેમ ઊથલો મારે છે એ હકીકતે મને વિચાર કરતો કરી મૂક્યો

મેં બાઈને બાળકની અને એના ખોરાકની કેટલીક વિગતો પૂછી, પણ એમાથીયે એવું કશુ જ ન મળ્યું જે રોગને પેદા કરવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવતું હોય.

બાળકને દરદ પેદા કરવામાં માતાની વિહારજન્ય ક્રિયાઓ કેવો અને કેટલો ભાગ ભજવી શકે એ સંબંધમાં વાચેલુ ખરુ, પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો નહોતો. આ બાળક પણ માતાની કોઈ વિહારજન્ય ભૂલનો ભોગ તો નહિ બનતું હોય ને, એવો મને વિચાર આવ્યો. મેં એ બહેનની દિનચર્યાની કેટલીક વિગતો પૂછી. કોઈ ઉપર ગુસ્સે થયા પછી તરત જ બાળકને ધવડાવો છો? ચિન્તા, બીક કે ભયના વિચારો ચાલતા હોય એ જ વખતે બાળકને ધવડાવો છો? પણ આ બધાનો જવાબ પણ મને નકારમા જ મળ્યો.

અને એક વિશેષ પ્રશ્ન કરવાની મેં હિંમત કરી. મારી ઉપર એમનાં વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાને કારણેય મને આવો પ્રશ્ન પૂછવાનું બળ મળ્યુ.

મેં સહજ રીતે જ પૂછ્યુ : 'બહેન, ગૃહસ્થજીવનમાં જાતીય ધર્મો બજાવતી વખતે ગત્રે બાળક જાગી જાય છે? અને તમે તુરત જ એ રડતું બધ થાય એ માટે ધવડાવવા માંડો છો? ઘડીભર તો એ બહેનને મારો આ પ્રશ્ન ન સમજાયો, પણ જેવો મેં થોડી સ્પષ્ટતા કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો ત્યારે તો એમનુ મોઢું કાળુંધબ્બ થઈ ગયું. એમના મોઢા ઉપર ગ્લાનિ, સકોચ અને શરમના ભાવો પ્રકટ થયા અને તેમણે હળવેથી કહ્યુ : 'એવું બને છે'

જે રીતે બાળકને થોડા થોડા દિવસને અતરે મારી પાસે લાવવામા આવ્યુ છે, તેની પાછળ આ જ કારણ કેમ ન હોય? ચોક્કસ ક્રિયા માટે શરીરમા ફરતુ પિત્તપ્રધાન, ઉશ્કેરાયેલુ લોહી માતાના ધાવણમાં વિદગ્ધતા પેદા કરે છે અને આ વિદગ્ધ થયેલું ધાવણ

બાળકને ધવરાવવામાં આવે છે ત્યારે એની ગરમીથી પાચનયંત્રના તમામ નાના-મોટાં અવયવમાં વિકૃત ગરમીથી આળસ પેદા થાય છે. મોઢાનુ ચાંદુ ને ગળાની રતાશ એનુ પ્રગટીકરણ કરે છે.

આવા રોગમાં ભલે તત્કાળ દવાથી રાહત મળે, પણ જ્યા સુધી રોગનુ કારણ દૂર ન થાય ત્યા સુધી કાયમી આરાગ કયાથી મળે? કુમળા નાજુક અવયવની ગરમીને સહન કરવાની શક્તિયે કેટલી હોય? માતાની વિહારજન્ય ભૂલનુ બાળક ભોગ બને છે આમા કોને દવા આપવી? બાળકને કે માતાને? આમા મારી દવા બાળકને શી રીતે ઉપયોગી થાય?

[૫]

'વૈદરાજ, છેલ્લા ૬ મહિનાથી મને ઝાડાનો રોગ લાગુ પડ્યો છે. દવાઓ કરીએ છીએ ત્યારે સારુ લાગે છે, પણ જેવી દવા મૂકી કે ઝાડા શરૂ થઈ જાય છે શુ કરવુ કાંઈ સમજાતુ નથી દવાઓ કર્યામાં બાકી રાખી નથી પણ છતાય મારો રોગ મટતો નથી ' એક બહેને આવીને પોતાના રોગની ફરિયાદ કરી એમની સાથે જે પ્રશ્નોત્તરી થઈ તે આ પ્રકારની હતી

'દિવસના કેટલી વખત જવું પડે છે?'

'બેથી ત્રણ વખત, પણ આ દરેક વખતે પુષ્કળ ઝાડો આવે છે અને એ પછી થાક લાગે છે '

'ઝાડે જતી વખતે વીંટ કે દુખાવો થાય છે?'

'ના '

'ઝાડામા ચીકાશ કેવીક જાય છે?'

'થોડી, પણ ઝાડો તો બંધાયેલો જ હોય છે '

'ઝાડા સવારે ઉપરાઉપરી થાય છે કે આખા દિવસમા કટકે કટકે?'

'આમ તો કટકે કટકે, પણ .'

'પણ...કેમ કહો છો ? કોઈ ખાસ પ્રસંગે ઝાડા થાય એવું બને છે ? આ પ્રશ્નનો જવાબ તેમણે ન આપ્યો. મેં પણ એના મોઢા ઉપરના ભાવો જોઈને એ પ્રશ્નનો જવાબ મેળવવાનો આગ્રહ ન રાખ્યો અને તુરત જ દવા આપી. આઠેક દિવસ એકધારી દવા આપ્યા છતાંય કોઈ જ રાહતના ચિહ્નો સાંભળવા ન મળ્યાં. હુ મૂઝાયો આમ કેમ થાય છે ? આટલી સારી દવા આપતાં છતાય કેમ રાહત મળતી નથી ? મેં એનાં કારણો શોધવાનો વિશેષ પ્રયત્ન કરવાનો વિચાર કર્યો—નિર્ણય કર્યો.

એ જ રીતે તેઓ બીજા દિવસે આવ્યાં ત્યારે મેં થોડી ધીરજ, થોડું આશ્વાસન અને આત્મીયતા બતાવીને તે દિવસે તેમણે પણ ..કહેલું, એનો જવાબ મેળવવાનો પ્રયત્ન કર્યો.

બહેન, તમને ઝાડા કેમ મટતા નથી એ સમજાતુ નથી. સારામાં સારી દવાઓ અપાય છે, છતાંય તમે તો ફરિયાદ જ કરો છો. આ ફરિયાદે તો મને વિચાર કરતો કરી મૂક્યો છે. એક પ્રશ્ન પૂછું : 'તમને ઝાડે ક્યારે જવું પડે છે ?'

આ પ્રશ્ન સાંભળતાં જ તેઓ ડબ ડબ રડવા માંડયાં. એમની આંખમાંથી આંસુ ટપકવા માંડયાં. હું મૂંઝાયો. શુ મારા પ્રશ્નમાં એમની કોઈ લાગણીને આઘાત થાય એવો દોષ હતો ? ઘડીભર તો મનેય અસ્વસ્થતા થઈ, છતાંય હિંમત રાખીને મે મારા પ્રશ્નનો જવાબ આપવા વિનંતિ કરી. મેં સમજાવ્યુ કે જ્યાં સુધી મને તમારા રોગનું સાચું કારણ ન મળે ત્યાં સુધી મને દવાનો નિર્ણય કરવાનીય તકલીફ છે. ઊંચી ઊંચી દવાઓ પણ તમને લાગુ નથી પડતી, એટલે મારી ચિંતા–મુશ્કેલી વધી ગયાં છે. તમને અવિવેક લાગે તો માફ કરજો, પણ મારે એ જાણવું તો છે જ.

'વૈદરાજ...' ઘડીભર એમના ગળામાં ડૂમો ભરાયો પણ મારા આગ્રહને વશ થઈને એમણે હિંમતપૂર્વક બળ કરીને કહેવા માંડયું :

'મારા કરમમાં એક યુવાન દીકરી છે. સાતેક મહિના પહેલાં એ દુખાણી છે. હજુ તો જીવનના કોઈ ભોગ ભોગવ્યા નથી એ પહેલાં

એને વૈધવ્ય આવ્યું છે એ વિચાર મને સતત કોરી ખાય છે અને જ્યારે મારી નજર એ દીકરી પર પડે છે, ત્યારે તુરત જ મારે પાયખાને જવું પડે છે. જો ન જાઉં તો હમણાં ઝાડો છૂટી જશે એવી અકળામણ થાય છે અને પાયખાને જઈ આવ્યા પછી જ અકળામણ ઓછી થાય છે અને થાક શરૂ થાય છે.'

રોગવિજ્ઞાનમાં મનની વિકૃતિઓ, એના આઘાત પ્રત્યાઘાતો કેવા રોગો પેદા કરે છે, તેનો આ એક દરદીની વિગતમાંથી ખ્યાલ આવે છે.

એ બહેનને મે હિંમત આપી, દવા આપી એ ઘેર ગયાં, પણ મને તો એ વિચાર કરતો મૂકી ગયાં. મારી દવા એમને ક્યાંથી ઉપયોગી થાય?

[૬]

'છેલ્લા કેટલાક વખતથી મને પેટમાં દુખે છે. એ માટે ઘણી દવા કરી છે, પણ આરામ થતો નથી. આખરે કંટાળીને તમારી પાસે આવી છુ.'

પેટ દુખવાના સંભવિત કારણોની માહિતી માટે નીચેના પ્રશ્નો એમની પાસે મૂક્યા.

'દસ્ત કેવો આવે છે?'

'બરાબર. એમાં કોઈ જ તકલીફ નથી, માત્ર બે વખત જવું પડે છે.'

'મોઢામાં ચાંદાં પડે છે?"

'ના.'

'પેટમાં દુખે ત્યારે મોળ કે ઊલટી જેવું થાય છે?'

'ક્યારેક થાય; નિયમિત નહિ.'

'પેશાબ માટે વારંવાર જવું પડે કે થોડો થોડો ઊતરે એવી કોઈ ફરિયાદ રહે છે?'

'દુખાવા વખતે થોડી એવી અસર થાય ખરી.'

'માસિક સાફ, નિયમિત અને દુખાવા વગર આવે છે?'

'આમ તો નિયમિત છે, પણ માસિક વખતે પ્રથમ દિવસે થોડો દુખાવો થાય છે.'

'માસિક સાથે ગાંઠા, ગળફા કે રેસા-તાંતણા હોય છે?'

'હા.'

'એનો ડાઘ કપડામાં રહે છે?'

'થોડો પીળાશ પડતો રહે છે.'

'લગ્ન થયાં છે?'

'હા, ત્રણ વર્ષથી.'

'એકે સુવાવડ આવી છે?'

'ના.'

'ઊંઘ કેવી આવે છે?'

'ખૂબ જ ઓછી.'

'અવારનવાર ગભરામણ થયા કરે છે?'

'હા.'

'અચાનક શરીર તપી જાય અને પછી ગભરામણ થઈને પસીનો છૂટી જાય એવું બને ખરું?'

'હા, ઘણી વખત એવું થાય છે.'

'તમને મન ઉપર આઘાત લાગે એવા પ્રસંગો બને છે?'

'આવા પ્રસંગો તો કાયમના છે. હવે તો એનો વિચાર કરવાનું પણ મેં બંધ કરી નાખ્યું છે.'

દરદી સાથેની આટલી વાતચીત પછી દરદીને મેં તપાસી. આ તપાસને અંતે મને લાગ્યું કે પેટનો દુખાવો એ કોઈ રોગનું કારણ

નથી, પણ માનસિક તાણ છે. પોતાની ઇચ્છાને અનુરૂપ જવાબ મળતા નથી, ત્યારે પોતાની લાગણીને હુકરાવવામાં આવે છે એમ લાગ્યા કરે છે. અને કેટલીક વખત એનેા તીવ્ર આઘાત પણ લાગે છે.

આ સ્થિતિમાં આટલું બનતુ જોવા મળ્યું છે : ઊંઘ ઓછી થાય, ગેસ–ઊર્ધ્વવાયુ અને ઓડકાર આવે; અને કેટલીક વખત આંતરડાં પોતે જ સકોચાઈને, પવન વલેાવાઈને એક પ્રકારનું શૂળ પેદા કરે. મગજ ઉપરની તાણના પ્રસગોએ આવેા દુખાવેા વિશેષ થાય. આ દુખાવાની તીવ્રતા કેટલીક વખત દરદીને બેભાન પણ બનાવી દે છે, એવા પ્રસંગેા પણ જોવા મળ્યા છે.

વિશેષ તપાસને અંતે મને જોવા મળ્યું હતું કે આવેા દુખાવેા બાઈને એમના સાસરે જ થાય છે, એમના પિતાને ત્યાં નહિ. આ રેાગમા દવા શું કરવી ? દરદીને સમાધાન થાય તેવા પ્રયત્નેા કરવા જોઈએ. એ જેને દુઃખ માને છે અને એ દુઃખમાંથી છૂટવા જે તાણ અનુભવે છે એનેા આ દુખાવેા છે. આ પ્રસગે આ દુઃખને વિચારવામાં દૃષ્ટિપરિવર્તન આવવું જોઈએ. નક્કી કરેલા પોતાના ખ્યાલેા બદલીને સમાધાન થાય તેવી દૃષ્ટિનેા વિકાસ કરવેા જોઈએ.

દરદીને દવા આપી. કેટલીક સમાધાન થાય તેવી વાતેા કરીને એને વિદાય કરી. હું વિચારે ચડ્યો કેવાં રેાગનાં કારણેા છે ? આવા પ્રસંગે શરીર અને મનનેા સંયુક્ત વિચાર ન થાય અને માત્ર વાયુની દવા આપી દઉં તેા આરામ આપવાનેા હેતુ સરે ખરેા ?

આજે મનના ઉદ્વેગશીલ પ્રત્યાઘાતેાના અનેક રેાગેા જોવા મળે છે. આ પણ એવેા જ એક રેાગ છે.

[૭]

" વર્ષો પહેલાં આપણે સાથે ભણતા હતા એ તમે જાણેા છેા. આ પછી જેમ બધા જ વ્યવસાયમાં જોડાયા તેમ હું પણ ધંધામાં પડ્યો. પરંતુ કેાણ જાણે કેમ દિવસે દિવસે મારું મન ભાંગતું જતું હેાય એવું લાગે છે. આપણે સાથે હતા ત્યારે મારી ઉમર ૧૮ વર્ષની

લગભગ હતી. આજે આડત્રીશ વર્ષની છે. આ વીસ વર્ષના ગાળામાં અનેક મિત્રોએ સારી એવી પ્રગતિ કરી છે, પ્રતિષ્ઠા મેળવી છે. મેં પણ પુરુષાર્થ તો કર્યો જ છે, પણ એમાં મને યારી મળી નથી. આમ થવાનું કારણ મારી શારીરિક અને માનસિક નબળાઈ છે. હવે તો હું સાવ અશક્ત થઈ ગયો છુ. આમ થવાનાં કારણો મારે મન મોકળું મૂકીને સંકોચ વગર રજૂ કરવાં જોઈએ.

"યૌવનમાં પ્રવેશ્યો ત્યારથી જ મારી કામોત્તેજના અત્યંત ઉશ્કેરાયેલી રહે છે અને આ ઉત્તેજનાને કારણે મારું શરીર કાયમ ધગેલું–ગરમ રહે છે. આ ગરમીએ મારી ધાતુઓને લગભગ બાળી નાખી છે. હવે તો મારું શરીર માત્ર હાડકાંનું માળખું જ રહ્યું છે. લોહીમાં રતાશને બદલે કાળાશ વધી રહી છે. ચામડી સૂકી, બરછટ થતી જાય છે. આંખો હંમેશાં ગતી જ હોય છે. મોઢામાંથી એક પ્રકારની ઉગ્ર વાસ આવે છે. દાંત ખરાબ થઈ રહ્યા છે અને મોઢામા સતત ચાંદાં પડ્યાં કરે છે. દસ્તની કબજિયાત એ મારી કાયમી ફરિયાદ છે. મળ અત્યંત સૂકો, કાળો અને બકરીની લીંડી જેવો જ ઊતરે છે, અને તે પણ ખૂબ જ શ્રમ પછી. આથી મારું પેટ કેમ જાણે ભરેલું જ હોય એવી લાગણી રહ્યા કરે છે. આનુ સીધુ પરિણામ એ આવ્યું છે કે મને સખત ગેસ થાય છે. ઊંઘમાં મને સ્વપ્નદોષ થઈ જાય છે, તો ક્યારેક ગેસથી માનસિક અસ્વસ્થતાને કારણે સ્વપ્નાંઓ આવે છે. કામોત્તેજનાની ઉશ્કેરાયેલી સ્થિતિમાં જીવતો હોવાથી સ્વપ્નાંઓ પણ એવાં જ આવે છે અને આ કાયમી વીર્યક્ષયને કારણે મારું શરીર ઘસાતું જાય છે.

"આ બધી ફરિયાદોમાથી બચવા મેં થોડા વખત પહેલાં જ લગ્ન કર્યાં. લગ્નને પરિણામે મારે બે બાળકો પણ છે; છતાંય મારો કામાગ્નિ શાંત થયો નથી, થતો નથી. સ્ત્રીનું સ્મરણમાત્ર મને ઉત્તેજિત કરી મૂકે છે. અને આ બધાને પરિણામે મારો ધંધો પણ ઠીક કથળી ગયો છે. શું કરવું એ જ સૂઝતું નથી. તમે મને આ સંબંધમાં યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી શકો એવી આશાથી આ પત્ર લખું છું.

'મારી ભૂખ મરી ગઈ છે મારા શરીરનો વિકાસ રૂંધાઇ ગયો છે. શરીર દિવસે દિવસે કાળું પડતું જાય છે. શરીર ધગેલું રહે છે જાણે કે તાવ હશે એવી લાગણી થાય છે. સહેજ પણ ખોરાક લેતાં હોજરીમાં ભાર વધી જાય છે અને પછી ખૂબ જ અકળામણ વધે છે. માસિક અનિયમિત છે. દુખાવો પણ રહે છે. રાત્રે ઊંઘ આવતી નથી અને સવારના ઊઠું છું ત્યારે શરીર જકડાયેલું હોય છે.'

દરદીને તપાસ્યા પછી એમની સાથે નીચે પ્રમાણે પ્રશ્નોત્તરી કરી :

'તમારી ઉંમર ?'

'છત્રીસ વર્ષ.'

'લગ્ન થયાં છે ?'

'ના.'

'રોજિંદા જીવનમાં સંતોષ, આનંદ અને તમારું પોતાનું કહી શકાય તેવું સ્વજનોથી હૂંફાળું ઘર એવો અનુભવ જીવનમાં થાય છે ?'

આ પ્રશ્ન સાથે જ દરદીની આંખમાં આંસુ આવી ગયાં, પણ હિંમતપૂર્વક પોતાની લાગણીઓને કાબૂમાં રાખતાં કહ્યું :

'મારી તબિયત ખરાબ છે, એને આ પ્રશ્ન સાથે શું સંબંધ છે ?'

'ઘણો સંબંધ છે. તમારા રોગનું મૂળ કારણ જ કદાચ મારા આ પ્રશ્નમાં રહ્યું હોય એવું મને લાગે છે, માટે જ પૂછું છું.'

'બીજું તો શું કહું ? પણ જીવનમાં વર્ષોથી એક પ્રકારના અજંપામાંથી પસાર થઈ રહી છું. કલાકો સુધી વિચારોના વમળમાંથી છૂટતી નથી. ક્યારેક તો આ વિચારોની બીક પણ લાગે છે. પણ આજે હવે એ મારા કાબૂ બહાર બની ગયું છે.'

'તમને એવું નથી લાગતું કે જ્યાં સુધી તમારા મનની શાંતિ પેદા ન થાય ત્યાં સુધી તમને કોઈ જ દવા લાગુ નહિ પડે ?'

'તમારી વાત સાચી લાગે છે. દવાઓની પાછળ અનેક વૈદ્ય–ડૉક્ટરોના ઉંબરા ઘસ્યા છે, પણ ફાયદો થતો જ નથી. એક તરફથી ઉંમર વધતી જાય છે, બીજી તરફથી તબિયત ઘસાતી જાય છે.'

ફરી એની આંખમાં ઝળઝળિયાં આવી ગયાં. છતાંય સ્વસ્થ થતાં કહ્યું : 'સમાજની કરુણતા પણ કેવી છે ? આજે તો મારા લગ્નજીવનનો પ્રશ્ન પણ કથળી ગયો છે. સૌ કોઈને મારા શરીરના સૌંદર્ય અને શરીરસૌષ્ઠવ—ખાસ કરીને આજે પુરુષોને ચોક્કસ પ્રકારનાં અવયવોના વિકાસની જ અપેક્ષા હોય છે. આ અપેક્ષાને સંતોષવાની મારી શારીરિક સંપત્તિ નથી અને પરિણામે કોઈની સાથે મારું જીવન જોડાતું નથી '

દરદીની ફરિયાદોના સંદર્ભમાં મેં એમને દવાઓ આપી. ખોરાકની સૂચના આપી, અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ થવા માટે કેટલાક વિશેષ વ્યવહાર સૂચનો કર્યા. દરદી તો ગઈ, પણ મને વિચાર કરતો મૂકતી ગઈ. માંદગીથી મન બગડે છે ? બંનેમાં મર્યાદામાં સત્ય રહ્યું છે. પણ આજે તો મનની આસપાસ જ માંદગી રોજબરોજ વધતી જ જાય છે એવું રોજિંદા જીવનમાં ડગલે ને પગલે જોવા મળે છે.

વિષાદજન્ય રોગો એ આજના રોગો છે.

[૯]

થોડા દિવસ પહેલા જોયેલા એક દરદીના મનોવ્યાપારનો ખ્યાલ અહીં રજૂ કરવાનુ મન થાય છે. રોગવિજ્ઞાનમાં મનોવ્યાપાર કેવો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે તેનો આ એક ખૂબ જ મહત્ત્વનો કિસ્સો છે.

દરદીની ઉંમર સાઠ ઉપરની કહી શકાય. મે એમને જોયાં ત્યારે એમની મુખ્ય ફરિયાદ ઝાડાની હતી. દિવસમાં વારંવાર થોડા થોડા વખતે પાયખાને જવું પડે. થોડો દસ્ત ઊતરે, સતત ખણસ રહે, ગેસ થાય, અકળામણ લાગે અને ક્યારેક જો જલદી પાયખાને નહિ જવાય તો કપડાં બગડી જશે એવી બીક લાગે. માનસિક રીતે સતત ઉશ્કેરાટ રહે, સારી ઊંઘ ન આવે, આંખો રાતી લાગે, સીધી રીતે બ્લડપ્રેશર ન વધે છતાંય મગજ ઉપર એક પ્રકારની ગરમી લાગે

અને એની ઉગ્રતા વખતે હાથપગ કંપે. આ એની ફરિયાદો હતી દરદીની નાડી અને એની આંખોના હાવભાવનો અભ્યાસ કરતાં એમ લાગે કે માનસિક રીતે કોઈ ભારે ઉગ્ર તાણમાંથી એ પસાર થઈ રહ્યાં હશે. અને એના જ એક ભાગ તરીકે આ ઝાડાની ફરિયાદો ઊભી થઈ હશે. ઉંમરને કારણે આંતરડાં નબળાં પડે, ખોરાકના અપચનમાંથી ગેસ થાય, મળ સુકાય કે ઢીલો પડે તેવા વિસંગત ફેરફારો આવે. આ બધું હોવા છતાંય મન અને શરીરનો જે પરસ્પરનો સહકાર દેખાવો જોઈએ, તે ન હતો.

દરદીને ખોરાકની અને આહારવિહારની સૂચનાઓ આપી. આપવાનાં ઔષધોની નોંધ તૈયાર કરી હું પાછો વળ્યો અને રસ્તામાં વિચારે ચડ્યો. ચાર દિવસની દવા આપી, પણ આ દવાથી સંતોષ ન થયો. દવા લેવા આવનાર વ્યક્તિ પાસેથી પછી થોડું જાણવા પ્રયત્ન કર્યો અને એ સ્વજને આપેલી વિગતો સાંભળી મારી કલ્પના સ્પષ્ટ થઈ ગઈ.

દરદીને એકપણ પુત્ર નથી પાંચ દીકરીઓ જ છે. નાનામાં નાની દીકરી ૨૪–૨૫ વર્ષની છે. દુઃખદ સ્થિતિ એ છે કે આ દીકરીઓમાંથી કોઈનાંય લગ્ન થયાં નથી—બધી જ કુંવારી રહી છે. એક અવસ્થા સુધી હિંમતભેર આ વાસ્તવિકતાનો સામનો કર્યા પછી ઉત્તર અવસ્થામાં દરદીની સમગ્ર હિંમત ભાગી ગઈ છે. આ અપરિણીત દીકરીઓને જુએ છે અને એના મનમાં ભારે મોટી અકળામણ, ગ્લાનિ, વિષાદ પેદા થાય છે. માનસિક સમતોલપણું ગુમાવી બેસાય તેટલી હદે એનો પ્રભાવ વધે છે અને એમાંથી જ ઉપરની એક અવસ્થાએ પચનયંત્રનાં સ્નાયુઓ ઉપરનો કાબૂ પણ ગુમાવ્યો છે. દરદીને દવાથી રાહત જરૂર મળશે, પણ આ મનોભૂમિનો ઉકેલ તો અન્ય રીતે જ વિચારવો જોઈએ.

" कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन "

આ ગીતાસૂત્રનો આ દરદીને પ્રકાશ મળે તો? રોગની સામે પ્રતિકારની શક્તિ મળશે.

[૧૦]

'વૈદરાજ ચાલોને, સવિતાબ્હેનને સખત પેટમાં દુખે છે.' વહેલી સવારે આવીને એક યુવાને મને ખબર આપ્યા. હું તો હજુ પથારીમાંથી ઊભો થતો હતો ત્યાં જ આ સમાચાર મળવાથી ઝડપથી તૈયાર થઈને છાત્રાલયમાં ગયો. બાર વાગ્યાની આસપાસથી દુખાવો શરૂ થયો હતો. દુખાવો અચાનક જ શરૂ થયો હતો. રાત્રે અગિયાર વાગ્યા સુધી તો સવિતાબ્હેન જાગતાં હતાં.

દુખાવાનાં પ્રાથમિક ચિહ્નો આ પ્રકારનાં હતાં. થોડીથોડીવારે વેદનાનું શૂળ આવતું હતું. જમણી બાજુના ભાગમાંથી શૂળ પેદા થતું હશે; કારણકે જમણો પગ પેટ-પેડુ તરફ વાળીને પેટ-પેડુનો ભાગ દબાવી આરામ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો હતો.

દરદીની વિગતો અને પ્રશ્નોમાંથી દરદ ક્યાંથી આવે છે તે સ્પષ્ટ થતું નહોતું. વિગતોમાં પેટ આખું કળે છે અને સાથે જ જમણી બાજુના પગનો ભાગ પણ દુખે છે એવી ફરિયાદ હતી.

દરદીની સ્થાનિક તપાસમાં પેટમાં ક્યાંય ગેસનો ભરાવો નહોતો. મળાવરોધની કોઈ નિશાની નહોતી. કબજિયાત નથી રહેતી એમ પ્રશ્ન ઉપરથી જાણવા મળ્યું હતું.

પ્રશ્નોમાં પણ આવો દુખાવો આ પહેલાં કોઈ વખત થયો હોય એની માહિતી મળતી ન હતી. દરદીની ઉંમર લગભગ ૧૮ થી ૨૦ વર્ષની હતી. માસિક નિયમિત હતું. આર્તવદર્શન વખતે પણ કોઈ વખતે પીડા થતી નહોતી, એટલે જે કેટલીક વખત આર્તવશૂળના દરદીઓ જોવા મળે છે, તેવું પણ અહીં નહોતું.

દરદીને જે ભાગમાંથી દુખાવો થતો હતો એમાં જમણી બાજુનો પેડુનો ભાગ, જમણી બાજુની કમરનો કેટલોક ભાગ–વિશેષ રીતે જમણી બાજુના સાથળના મૂળનો ભાગ મુખ્ય હતા. દરદીને તાત્કાલિક આ પ્રદેશ ઉપર ગરમ કોથળાનો શેક કર્યો અને દવામાં ગંધારા વજનું ચૂર્ણ ગ્રામ ૦ાા, મોડાભાય કાર્ય ગ્રામ ૦ાા, પવનાર ચૂર્ણ

ગ્રામ ૦ાા એનાં ત્રણ પડીકાં પાણી સાથે આપ્યાં. આથી દરદીનું શૂળ ક્રમે ક્રમે ઓછું થવા માંડયું અને ચોક્કસ જગ્યાએ કેન્દ્રિત થયું. આ સ્થળ વિશેષ રીતે કમર અને સાથળના સાંધાનો ભાગ હતો. ચીવટપૂર્વક જોતાં અને એ ભાગ ઉપર દબાવતાં પણ દરદનાં કોઈ સ્પષ્ટ ચિહ્નો જોવા મળતાં ન હતાં, અલબત્ત એક વાત સ્પષ્ટ હતી કે ઉપરોક્ત પડીકાંથી ઉત્તરોત્તર રાહત મળતી જતી હતી

બીજા દિવસે દુખાવો તો ચાલુ જ રહ્યો, એટલે બીજા એક ડૉક્ટરની સલાહ લેવાનો નિર્ણય કર્યો. ડૉક્ટરને બોલાવવામાં આવ્યા. એમણે દરદીનું નિદાન ઓળાંબો (વેળ)–(કોઈપણ જગ્યાએ પાક થાય ત્યારે સાથળના મૂળમાં જે પ્રકારની દુખાવા સાથે ગાંઠ પેદા થાય છે તેને ઓળાંબો કહેવામાં આવે છે.) હોવાનું જણાવ્યું. આ દરદમાં કોઈપણ જગ્યાએ પાક થવાનું દેખાતું નહોતું. ઓળીંબામાં જે પ્રકારની ગાંઠ, સોજો, રતાશ વગેરે પેદા થતાં હોય છે, તે પણ નહોતાં, એટલે આ નિદાન ગળે ઊતરતું નહોતું. એમણે દરદીને આરોમાયસીન આપવાની સલાહ આપી. મેં આરોમાયસીન આપવાનું પસંદ ન કર્યું, પણ એના સ્થાને આયુર્વેદીય રીતે ઉપયોગી બને તેવાં દ્રવ્યો આપવાનો નિર્ણય કર્યો. ડૉક્ટરનો એક વિશેષ સ્પષ્ટ અભિપ્રાય એ પણ હતો કે જો દરદીની સંભાળ લેવામાં નહિ આવે હલનચલન કરશે તો જે ભાગનો દુખાવો છે ત્યાં અંદરથી પાક પણ થશે.

પાક માટે જે પ્રકારની ગરમી પીડાસ્થાન ઉપર જોવા મળે છે તે જોવા મળતી નહોતી અંદર પાક થતો હોય ત્યારે બાહ્ય રીતે ચામડી ઉપર જે ફેરફારો થતા જોવા મળે છે તે પણ દેખાતા નહોતા, એટલે આ નિર્ણય પણ સ્વીકાર્ય બનતો ન હતો. આમ છતાંય પાક, શૂળ અને સંધિસ્થાનને નજર સામે રાખીને નીચેનો પ્રયોગ આપવામાં આવ્યો : આસોંદ ગ્રામ ૦ાા, વાકેરી ચૂર્ણ ગ્રામ ૦ાા, ગંધક રસાયન ગ્રામ ૦ા, નિંબપુષ્પ ચૂર્ણ ગ્રામ ૦ા અને ગંધારો વજ ગ્રામ ૦ા, આવાં ત્રણ પડીકાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધની સાથે આપવાં શરૂ કર્યાં. ૨૪ કલાકે ગણનાપાત્ર સુધારો દેખાયો. બીજા દિવસે સુધારાનું પ્રમાણ

વધ્યું અને ચારેક દિવસને અંતે દરદી તદ્દન સ્વસ્થ રીતે હરતી-ફરતી થઈ ગઈ. જોકે મારે મન હજુય આ દુખાવાનો પ્રકાર એ કોયડો જ રહ્યો છે.

ઉપરનાં ઔષધો આર્ગોપાઈરીનના સ્થાને આયુર્વેદિક દ્રવ્યોને ચકાસી જોવાની વૃત્તિથી આપવાનો નિર્ણય કર્યો અને એમાં સફળતા પણ મળી.

[૧૧]

રોગોની દુનિયામાં માનવીનું શરીર અને મન કેવા પડઘા અને પ્રત્યાઘાત પાડે છે તેની વિગતો હવે દિવસે દિવસે સ્પષ્ટ થતી જાય છે. આયુર્વેદે આરોગ્યની વ્યાખ્યા આપતાં જે કહ્યું છે કે આત્મા અને ઇન્દ્રિયો સાથે મનની પૂરી પ્રસન્નતા એ જ આરોગ્ય છે. આવા આરોગ્યની કલ્પના આજે દુર્લભ બની છે. વ્યક્તિનું મન આજે ખૂબ જ આળું, અસહિષ્ણુ અને અસ્વસ્થ રહે છે. દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ જ કેમ જાણે ચાલી ગઈ હોય એવો રોજબરોજ અનુભવ થઈ રહ્યો છે. દુઃખ એ માનવીના જીવનમાં એક રીતે પ્રતિકારની શક્તિ પેદા કરનારી પરિસ્થિતિ છે અને માનવી આવાં દુઃખોની પરંપરા અને એને સહન કરવાની શક્તિથી જ ઘડાય છે, એ વાત પણ હવે ભુલાઈ રહી છે. આજના વિજ્ઞાને પણ આ દુઃખમાંથી બચવા માટે મોટી સગવડ કરી આપી છે—આજના અનેક પ્રકારના ટ્રાન્કવી-લાઈઝર્સનો આજે જે રીતે ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે તેની પાછળ આ દુઃખમાંથી મુક્ત રહેવાની સમજણ છે. આથી પરિસ્થિતિ એ પેદા થઈ છે કે દુઃખનો સામનો કરવાની શક્તિ તો આજે હીનવીર્ય થઈ રહી છે અને દુઃખને સહન કરવાની વૃત્તિ પણ મટતી જાય છે, પરિણામે દુઃખ સહન કરીને માનવીના શરીરમાં જે પ્રકારની પ્રતિકારની શક્તિનો વિકાસ થતો હતો એવી શક્તિ આજે પેદા થતી પણ અટકી છે.

મારી વૈદકીય પ્રવૃત્તિમાં મને જે અનુભવ થઈ રહ્યો છે તેનું આ માત્ર દર્શન છે. મારા અનુભવના સમર્થનમાં નીચેનો એક પ્રસંગ નોંધવાનું યોગ્ય સમજું છું.

'આવીએ ?' ૧૯/૨૦ વર્ષનાં એક બહેન અને ૨૨/૨૪ વર્ષની ઉંમરના એક ભાઈએ મારા સલાહકેન્દ્રમાં પ્રવેશ કરતાં પૂછ્યું. 'આવો, શું પ્રશ્નો છે ?

'આ જુઓને, હજી તો લગ્ન કર્યાં દોઢ જ મહિનો થયો છે, પણ લગ્ન પછી તુરત જ આ ઊલટી જેવી હેડકી આવ્યા કરે છે. ઊંઘ આવતી નથી પેટમાં ખૂબ ગેસ થાય છે અને દિવસે દિવસે શરીર નબળું પડતું જાય છે. દવા તો ઘણી કરી છે પણ કાંઈ કારણ સમજાતું નથી અને દવા પણ લાગુ પડતી નથી. આથી તમારી પાસે આવ્યાં છીએ.'

દરદીની ઉંમર ૧૯/૨૦ વર્ષની. લગ્ન કર્યાં માત્ર દોઢ મહિનો થયો છે અને એ પછી જ આ રોગ શરૂ થયો છે.

મેં આ રોગને સમજવા માટે પ્રશ્નોત્તરી કરી તે આવી હતી :

'લગ્ન થયા તે પહેલાં કદી પણ ઝાડા, ઊલટી, મોળ, ગેસ થતાં હતાં ?'

'ના, કોઈ દિવસ એવું થયું નથી.'

'ખરેખર, ઊલટી થાય છે ખરી ?'

'ના, હજુ સુધી એ રીતે સીધી ઊલટી થઈ જ નથી. માત્ર જાણે ઊલટી થશે તેવા ઊંડેથી ઉછાળા જ આવ્યા કરે છે.'

'ઊંઘ આવી જાય તો સ્વપ્ન આવે ખરાં ?'

'હા, ભળતાં સ્વપ્નાં આવે.'

'કોઈ વખત બીકથી જાગી જાઓ છો ?'

'હા. એવું પણ બને.'

'લગ્ન પહેલાં આવું થતું હતું ?'

'હા. સગપણ પછી ભળતાં સ્વપ્નાં આવવાં શરૂ થયાં એમ કહી શકાય.'

'ક્યાં સુધી ભણ્યાં છો ?'

'લગભગ એસ.એસ.સી. સુધી.'

'તમારો રોજિંદો ખોરાક શું ?'

'સાદો, ચાલુ ખોરાક.'

'ખોરાક લીધા પછી પેટમાં, હોજરીમાં બળતરા જેવું થાય છે ? જેને આપણે દાઝરાં બળતાં હોય એવું કહીએ છીએ તેવું લાગે છે ?'

'ના, એવું તો કાંઈ જ થતું નથી.'

'પેટમાં વીંટ, ચૂંક આવે ખરી ?'

'ક્યારેક, ખાસ નહિ'

'ઝાડે કેટલીક વખત જવું પડે છે ?'

'એક વખત, સાફ આવે છે.'

'પેશાબની કોઈ તકલીફ થાય ખરી ?'

'ના, ચોખ્ખો અને સાફ.'

આ પ્રશ્નોત્તરીમાં દરદીના રોગની દૃષ્ટિએ કોઈ નિર્ણય થઈ શકે નહિ તેવા એના જવાબ હતા.

મેં સહજ રીતે પૂછ્યું : 'લગ્ન પછી જાતીય વ્યવહાર શરૂ થયો છે ? એની કોઈ ફરિયાદ ખરી ?'

આ પ્રશ્ન સાથે દરદીના મનના ભાવો બદલાઈ ગયા અને એના મોઢા ઉપર એક પ્રકારનો ભય અને ચિંતા પ્રગટ થતાં હોય એવું લાગ્યું. એનો દરદી તરફથી જવાબ ન મળ્યો.

મને એના પતિ પાસેથી જે માહિતી મળી તે આ પ્રકારની હતી : 'જાતીય વ્યવહાર થયો જ નથી—થઈ શકતો નથી. મારી ઇચ્છા પ્રગટ કરું કે હળવો પણ પ્રયત્ન કરું ત્યાં જ એને ન સમજાય તેવી મૂંઝવણ સાથે આખા શરીરે પરસેવો થવા માંડે છે અને એકદમ અસ્વસ્થ બની જાય છે. આજે જે આ મોળની ઊલટી જેવી ફરિયાદ

સાથે ગેસ જેવું થાય છે તે આવા શરૂઆતના પ્રયત્ન પછી જ થયું છે. પણ આવી વાત કોઈનેય કરતાં સંકોચ–ક્ષોભ થાય છે એટલે કરતાં નથી અને વળી એમ પણ વિચાર આવી જાય છે કે આવા વિચાર કે વ્યવહારની સાથે આ ઊલટી મોળ, ગેસને શું સંબંધ હોય? એટલે પણ એ વાત કરવાનું બનતું નથી.'

દરદીના રોગનું કારણ સમજાઈ ગયું : જાતીય વ્યવહારનો અજાત ભય દરદીને મૂંઝવે છે, અને શક્ય એટલો વખત આ વ્યવહારથી પોતે મુક્ત રહે, દૂર રહે એ માટે એમણે આ મૂંઝવણ–અકળામણમાંથી દરદ નોતર્યું છે.

દરદીને મે યોગ્ય સલાહ આપી, દવા પણ આપી. દરદી ગયાં, પણ મને વિચાર કરતો મૂકતા ગયાં. માનવીના મનોવ્યાપારનો રોગો પેદા કરવામાં કેટલો મહત્ત્વનો ફાળો છે? આમાં કેવળ દવાથી કેટલી હદે આરામ મળી શકે? એ માટે તો દરદીના શરીરને, મનને ભય-મુક્ત કરવું જોઈએ. એના મનનું સંતોષ અને શાંતિભર્યું સમાધાન થવું જોઈએ. ચિકિત્સાવિજ્ઞાનમાં આ દૃષ્ટિ હવે વિકસવી જોઈએ. આયુર્વેદમાં જેને રોગની સંપ્રાપ્તિ કહે છે, તે રોગના કારણનો વિચાર કરવો જોઈએ, શોધવો જોઈએ. વિજ્ઞાનપ્રધાન ચિકિત્સાથી સંભવ છે કે તતકાળ દરદીને ફાયદો થાય. પણ એથી એકંદર તો નુકસાન જ થવાનું છે એ સમજી લેવું જોઈએ.

[૧૨]

રોગાવસ્થામાં, રોગોને પેદા કરવામાં, વધારવામાં કે ઉગ્ર બનાવવામાં બીક એ ભારે મોટું અસર કરનારું પ્રેરક બળ છે. બીક, એ આમ તો માત્ર બે અક્ષરનો શબ્દ છે, પણ એની અસર જીવનમાં અનેક પ્રત્યાઘાતો ઊભા કરે છે બીજી રીતે કહીએ તો રોગ સ્વયમેવ જેટલો ચિંતાજનક છે એના કરતાં રોગની બીક વિશેષ ચિંતાજનક બને છે અને કેટલીક વખત આ બીક રોગને વધારે મૂંઝવણભરેલો બનાવે છે અને દરદી એના વમળમાં ઘૂમ્યા કરે છે.

રોગની ચિંતા કરતાં રોગની બીકની ચિંતા કેવા મનોભાવો પેદા કરે છે, એના થોડા પ્રસંગો જોઈએ.

'છેલ્લા કેટલાક વખતથી મને થાક લાગે છે. સવારના ઊઠતી વખતે ચક્કર આવે છે. મારી આંખો દિવસે દિવસે નબળી-ઝાંખી પડતી જાય છે અને ખોરાક ઉપરની મારી રુચિ ચાલી ગઈ છે. દિવસે અને રાત્રે મને કેટલીક વખત વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે. પેશાબ ખૂબ છૂટથી આવતો હોવા છતાંય મને એની સતત ખણસ રહે છે. મધુપ્રમેહ તો નહિ હોય ને? એની ચિંતા મને સતાવ્યા કરે છે.'

શારીરિક તપાસને અંતે મેં એને સમજાવ્યું કે એ માત્ર અજીર્ણનો દોષ હતો, ત્યારે એને આશ્ચર્ય થયું. બીકનો ભાર હળવો કરીને એ છૂટો પડ્યો

(ক)

'આમ તો સીધી રીતે મને કોઈ દરદ નથી. આમ છતાંય મારું વજન ઘટતું જાય છે. હાલતાંચાલતાં થાક લાગે છે. આખો દિવસ ગમગીનીમાં પસાર થાય છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે મને અવારનવાર ધાતુસ્રાવ થાય છે. ધાતુસ્રાવથી માણસ નપુંસક થઈ જાય છે અને પરિણામે એનું જીવન નિષ્ફળ નીવડે છે એવું મેં જ્યારથી સાંભળ્યું છે ત્યારથી મારી ચિંતા વધી ગઈ છે.'

એક યુવાનની આ ફરિયાદ સાંભળીને મને થયું : કેવી દયાજનક સ્થિતિ આ યુવાનની છે? ધાતુસ્રાવથી નપુંસકતા આવી જાય એનો ચિંતાભાર રોગજન્ય સ્થિતિરૂપ બની ગયો છે. ભાવિની ચિંતાની આસપાસ એનું જીવન વેડફાઈ રહ્યું છે.

મેં કહ્યું કે, આ ધાતુસ્રાવ એ કોઈ જાતીય દોષ કે નબળાઈને કારણે જ થાય છે એવું નથી. આંતરડાંની ગરમી, જૂની કબજિયાત, ગેસ અને જ્ઞાનતંતુની નમળાઈને કારણે આવો ધાતુસ્રાવ થઈ જાય છે. કેટલાક સંજોગોમાં વિશેષ ગર્યું ખાવાથી કૃમિજન્ય દોષને કારણે પણ એવું બને છે. એથી જાતીય નપુંસકતા આવવાનો જરાય સંભવ

નથી. માત્ર થોડી શારીરિક અશક્તિ લાગે એટલું જ. એનાં મૂળ કારણને શોધી એ દૂર કરશો તો આજની ફરિયાદ આપોઆપ ચાલી જશે.

(ख)

'વૈદરાજ, આ જુઓને, થોડા દિવસથી જીભ ઉપર આ ગાંઠ જેવી ફોડલી થઈ છે. થોડી થોડી દુખે છે, એના કારણે મોઢામાંય દુખે છે. મોઢામાંથી લાળ પણ પડે છે. કેન્સર તો નહિ થાય ને? મને એની બીક લાગે છે આ બીકથી મારી ભૂખ જ ઊડી ગઈ છે, અને ઊંઘ પણ ચાલી ગઈ છે. ખૂબ જ ચિંતા થાય છે, શું કરવું?'

મેં એને સમજાવ્યું કે ફોડલી તો માત્ર પ્રજીવક "બી"ની ખામીને કારણે પેદા થઈ છે. આંતરડાંની ગરમીને કારણે આવું બને છે. આથીલો ખોરાક, ખાટાં-મીઠાં ફળો અને પ્રજીવક 'બી' મળે તેવાં ઔષધો-દ્રવ્યો લો, એટલે મટી જશે.

(ग)

'થોડા દિવસથી અવારનવાર ચક્કર આવી જાય એવું લાગે છે. બ્લડપ્રેશરમાં પણ આવું બને છે એમ સાંભળ્યું છે. આથી મને બ્લડ-પ્રેશર હશે એવો ભય પેદા થયો છે. આખો દિવસ ચિંતા રહ્યા કરે છે.'

એમ નક્કી થયું કે એ બ્લડપ્રેશર નહોતું પણ ગેસ હતો. સૂંઠ અને સિંધવ જેવાં દ્રવ્યોથી આરામ લાગશે. એ સમાચારથી એનો ભય દૂર થયો.

આવા એક નહિ, અનેક દરદીઓના પ્રસંગો ટાંકી શકાય એવા છે કે જેમા કેવળ ભયને કારણે રોગની ચિંતા કરતાં રોગની કલ્પના વધારે આઘાતજનક નીવડે છે

(घ)

થોડા વખત પહેલાં એક દરદીને જોવાનો પ્રસંગ આવ્યો. રોગની દૃષ્ટિએ એમાં કાંઈ ગૂઢ પ્રકારનો નિર્ણય કરવાનો ન હતો.

દરદીને પેટનો દુખાવો પેદા થયો. એમાં ઊલટી અને ઝીણો તાવ ભળ્યાં, તપાસને અંતે ખબર પડી કે દરદીને એપેન્ડીસાઇટિસ છે.

એપેન્ડીસાયટિસ એ વાઢકાપ વગર મટી શકે નહિ. વાઢકાપ માટે જે વખત, ઓપરેશન અને ઔષધો માટેની નાણાંની સગવડ, અને સારવારનો ભાર ઉપાડવા માટે આવશ્યક પરિચારકનો અભાવ—આ બધાનો ભાર એને કોરી ખાતો હતો. આપણે જોઈ શકીશું કે ઓપરેશનના પરિણામની, એનાં ભયસ્થાનોની ચિંતા કરતાં આ દર્દીની જુદી ચિંતા જોવા મળે છે.

રોગવિજ્ઞાનમાં આવા અનેક પ્રસંગો જોઈ શકાય.

[૧૩]

૨૦–૨૨ વર્ષની એક બહેનને મારી પાસે લાવવામાં આવી ત્યારે એની રીતભાત અને રોગનાં ચિહ્નો આ પ્રકારનાં હતાં.

એ ગભરાતી ગભરાતી ચાલતી હતી. જાણે કે કોઇ એની સામુ તાકીને જોઇ રહ્યુ છે અને એ આંખથી બચવા ભાગી છૂટવા મથે છે, એવો એના હલન–ચલન વખતે ભાવ હતો.

મારી સામે બેસતાં થોડું શરીર સંકોર્યું. થોડા ભય સાથે મારી સામે કેમ જાણે તિરસ્કાર વ્યક્ત કરતી હોય એવો ચાળો કર્યો અને પછી થોડું હસી લીધું.

'તમારું નામ શું ?', મેં પ્રશ્ન કર્યો. 'ક્યાં રહો છો ?'

'કલકત્તા.'

'ક્યાં સુધી ભણ્યાં છો ?'

'છ અંગ્રેજી સુધી.'

આ પ્રશ્નાવલિ દરમિયાન એની ભયસૂચક આંખો તો ફર્યા જ કરતી હતી.

શરીર તદ્દન સ્વસ્થ હતું. શારીરિક રીતે દરદીને કોઇ રોગ ન હતો. માત્ર એની મુખ્ય ફરિયાદો આ હતી : ખૂબ જ ગેસ થતો હતો ઓડકાર આવતા હતા અને કબજિયાત રહેતી હતી. ઊંઘ તદ્દન ચાલી ગઇ હતી. અજંપાનો કોઇ પાર ન હતો.

મેં આ સ્થિતિનાં કારણો શોધવા પ્રયત્ન કર્યો. એમના કુટુંબમાં કોણ કોણ છે, એની માહિતી પૂછી; પણ મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે આ માહિતી આપતી વખતે એણે એક પ્રકારનો ભય અનુભવ્યો. મોઢાની રેખાઓ ઉપર ક્રોધનો આવેગ પણ દેખાયો.

પછી તો એમની સાથે આવેલા લોકોની અનુમતિથી એમણે મને કહેવા માંડ્યું:

'અમારા ઘરમાં મારો ભાઇ, બા અને હું ત્રણ જણ રહીએ છીએ. થોડા દિવસથી અમારા ઘેર એક સ્વામી જેવો પુરુષ આવ્યો છે. મારાં ભાઈ અને બાને એના ઉપર પુષ્કળ શ્રદ્ધા છે. એમની પાસે અનેક લોકો આવે છે; પણ મને એવું વર્તન ગમતું નથી. મને બીક જ લાગે છે કે આ માણસ કોઇક દિવસ મારી ઉપર હુમલો કરશે તો? મેં મારી બાને મારી મૂંઝવણ કહી હતી, પણ એમને એના ઉપર અપાર શ્રદ્ધા હોવાથી મારી વાત સાંભળવાને બદલે મારા ઉપર ગુસ્સો કર્યો. બસ, તે દિવસથી હવે મને ઊંઘ જ આવતી નથી. બધી જ રીતે હું સ્વસ્થ લાગું છું, છતાંય મારી માનસિક સ્વસ્થતા ચાલી ગઈ છે. મને કોઈ રોગ નથી, તેમ હું ગાંડી પણ નથી. પણ મારા કુટુંબીઓને મારું ચિત્તભ્રમ થઇ ગયું હોય એવું લાગે છે.'

એના કુટુંબીઓની માહિતી આ પ્રકારની હતી: ઊંઘ આવતી નથી. અસ્વસ્થ રહે છે. ગમે ત્યારે અસંગત બોલે છે અને હસે પણ છે. ગુસ્સાનો તો પાર જ નથી. પુરુષો તરફ એક પ્રકારનો કોણ જાણે તિરસ્કાર આવતો હોય એવું એનું વર્તન લાગે છે.

મેં દરદીને નીચે પ્રમાણે ઔષધોપચાર આપ્યા અને સાથે જ એના કુટુંબીઓને સૂચના આપી:

૧. એરંડિયું તેલ ગ્રામ ૧૦, દરરોજ સવારના સૂંઠ ગ્રામ ૧૦ના ઉકાળા સાથે આપો.

૨. દવામાં સર્પગંધા ગ્રામ–૦I, સારસ્વત ચૂર્ણ ગ્રામ–૦II, દ્વિરુત્તર હિંગ્વાદિ ગ્રામ–૦II, તગરાદિ યોગ ગ્રામ–૦I અને શંખભસ્મ ગ્રામ–૦I.

૩. બેંગાલનું એગ્રોમા આગ્ફ્ટા ગ્રામ–૧૦, સવાર સાંજ ભોજન પછી. દરદીની એક ફરિયાદ આર્તવ ઓછુ આવવાની અને પીડા સાથે આવવાની પણ હતી, એટલે આ દષ્ટિએ એનો ઉપયોગ કરવાનુ હિતકર લાગ્યું.

દરદી સાથેના વ્યવહારમાં એના કુટુંબીઓને એ સૂચના આપી કે વાત દરમ્યાન એના ઘરમાં રહેલા સ્વામી તરફ ક્રોધ બતાવવો અને એને પણ એના સબંધમાં વિશ્વાસપૂર્વક બધું જ કહી નાખે તે માટે ઉત્સાહ આપવો.

૨૦ દિવસના પ્રયોગ પછી દરદીનો ગેસ ખૂબ જ ઓછો થઇ ગયો હતો. કબજિયાત પણ ચાલી ગઇ હતી અને એક વખત જે માસિક આવ્યું એમાં પણ પહેલાંના કરતાં ફેર હતો.

મેં બે મહિના આ પ્રયોગ ચાલુ રખાવ્યો. આજે દરદી તદ્દન સ્વસ્થ છે અને પોતાનો રોજિંદો વ્યવહાર ચલાવે છે.

રોગવિજ્ઞાનમાં માણસનો મનોવ્યાપાર કેવો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે તેનો આ થોડા દિવસ પહેલાં જ થયેલો અનુભવ છે.

[૧૪]

થોડા દિવસ પહેલાં એક ૨૫–૩૦ વર્ષના યુવાનને જોવાનું થયેલું. એમને જૂની સસણીનો રોગ હતો. આ રોગથી એ છેલ્લાં સાતેક વર્ષથી હેરાન થતા હતા. સસણીનો ગમે ત્યારે હુમલો આવે છે. ક્યારે, કેવા સંજોગોમાં હુમલો આવે તે નક્કી થઈ શકયું નથી. આ રોગ માટે અત્યાર સુધીમાં અનેક પ્રકારની દવાઓ કરવામાં આવી છે. અંતે એ રોગ એલર્જિક છે એવું નિદાન આપીને અને તેમાંય એ રોગ ખાસ કરીને રજકણોના હુમલાથી પેદા થાય છે એવું સૂચવીને દરદીને આ રજકણોમાંથી બચાવવા માટે એરકન્ડિશનમાં રાખવાની–રહેવાની ભલામણ કરવામાં આવી.

આપણા દેશમાં આજે એરકન્ડિશનનો ઠીક પ્રચાર વધ્યો છે. આ પ્રચાર હિતકર છે કે અહિતકર એનો આપણે ભાગ્યે જ વિચાર

કોઈ નાના પ્રસંગને કારણે બંને પક્ષો વચ્ચે મનદુઃખ ઊભાં થયાં. આજે તો વરનો બાપ ગમે તેટલો ખોટો હોય તોપણ એ ઊંચો, અને એનું બધું જ સ્વીકારવું જોઈએ. એનું માન રહેવું જોઈએ અને કન્યાના બાપે નીચી મૂંડીએ સામો પક્ષ કહે તેમ કરવું જોઈએ, એ સ્થિતિ છે. પરંતુ સ્વમાનના ખ્યાલોને કારણે આ પ્રસંગમાં કન્યાના બાપે પોતાની વાત સાચી હોવાથી પકડી રાખી અને પરિણામે વરના બાપનો રોષ પેદા થયો. આ રોષ બિચારી આ સ્ત્રી ઉપર ઠલવાયો અને એના બાપને ઘેર જવાની મનાઈ ફરમાવાઈ બાપના ઘરની કોઈ વાત કે પ્રસંગની ચર્ચા કરવાની પણ મનાઈ કરવામાં આવી. એનાં ભાઈભાંડુઓને પણ મળવાનું બંધ થયું. બસ, આ એક પ્રસંગ પછી દરદી અસ્વસ્થ બની ગઈ. ઘરમાં બધી જ રીતે બધા એને સાચવે, છતાંય દરદી પોતાનો માનસિક આઘાત દૂર કરી શકી નહિ. ધીમે ધીમે આ અસ્વસ્થતાની ધાતુઓ ઉપર, લોહી ઉપર માઠી અસર થઈ; સ્નાયુઓ શિથિલ થતા ગયા અને લોહીમાં વિષાદને કારણે એક પ્રકારની વિદગ્ધ અમ્લતાનો સંગ્રહ વધતો ગયો. દવાઓ તો ઘણી કરવામાં આવી પણ છતાંય જ્યાં રોગના કારણરૂપ મનની શાંતિ, સ્વસ્થતા અને આનંદનો ઉકેલ ન આવે ત્યાં સુધી દવા પણ કેવું કામ કરે? આયુર્વેદમાં યોગ્ય જ કહ્યું છે કે,

"आप्तोपसेवी स भवत्यरोगः ।"

આજે કેવળ દવાની પાછળ હરણફાળ ભરીને દોડનારાઓ આનો વિચાર કરશે?

[૧૬]

ત્રેવીસ વર્ષની એક કન્યાનું ચિત્ર મારી આંખ સામેથી દૂર થતું નથી. બેઠી દડીનો બાંધો, ભરાવદાર શરીર, સ્વચ્છ અને ગૌરાંગ કહી શકાય એવું મોઢું અને જોતાં નિર્દોષ તંદુરસ્તીની છાપ પડે એવું એનું સર્વાંગ શરીર મારી આંખ સામે તરવરે છે

મારે તબિયત બતાવવી છે, એમ કહીને એણે મારી સામે એનો હાથ ધર્યો. મેં એનો હાથ એના સમાધાન માટે નો લીધો, પણ જોતાં જ

જે છાપ ઊભી થઈ હતી તેમાં આ હાથ જોયા પછી કોઈ નિર્ણય બદલવો પડે તેવું ન દેખાયું.

'કંઈ દેખાતું તો નથી આમ તો તમે તંદુરસ્ત છો, એટલે તમે જ તમારી તકલીફ કહો.'

થોડી વાર મૌન રહીને દરદીએ જે માહિતી આપી, તે આ પ્રકારની હતી :

'મારી ઉંમર ૨૩ વર્ષની; પણ આ ઉંમરે જેવો શરીરવિકાસ જોઈએ તે મારામાં નથી, એવું મને કહેવામાં આવ્યું છે અને ત્યારથી હું ચિંતામાં પડી છું. જેને જેને મળું છુ તે બધા જ હુ તંદુરસ્ત છું એમ જ કહે છે. પણ આ પછી પણ મારો પૂરતો શરીરવિકાસ નથી એવુ કહેવાતું તો ચાલુ જ રહ્યું છે. જેની સાથે મારું સગપણ થયું છે તે કહે છે કે 'તારો ઉરપ્રદેશ મને ગમે એવો વિકસિત નથી, એટલે એ જો ન વિકસે તો આપણું સગપણ ફોક થાય તેવું મારે વિચારવુ પડશે. તુ ગમે તે પ્રકારનો ઉપચાર-દવા કરીને મને સંતોષ થાય તેવું કરી લાવ '

આ એનો રોગ હતો. આટલું બોલતાં તો એની આંખમાં આંસુનાં ઝળઝળિયાં આવી ગયાં, ગળું ભરાઈ ગયું.

મનેય મારી વર્ષોની પ્રવૃત્તિ દરમિયાન અનેક યુવાન સ્ત્રી-પુરુષોના સંપર્કમાં આવવાની તક મળી છે. દર્શનીય રીતે જેટલો સાહજિક વિકાસ સ્પષ્ટ રીતે દેખાય તે જોતાં એમ તો ન જ કહી શકાય કે આ બહેનને ખરેખર આવો કોઈ રોગ છે. પણ એના મનમાં જે ઠસાવવામાં આવેલું તે દૂર શી રીતે કરવું ? મારી મૂંઝવણનો પાર નહોતો.

ઉરપ્રદેશ સાથે સંકળાયેલ આર્તવદર્શન, એની કોઈ તકલીફ વગેરે માટે થોડા પ્રશ્નો પૂછી સર્વસામાન્ય જીવનશક્તિ વધે અને પ્રજનન અવયવોને નૈસર્ગિક બળ મળે તેવાં દ્રવ્યોનુ એક આયોજન કરીને દવા આપી. એ ગઈ અને હું વિચારે ચડ્યો

માનવીની વિકૃતિનું હેતુ આ સ્પષ્ટ ચિત્ર છે ? કૃત્રિમ કપડાંઓનો ઉપયોગ કરીને કેવળ દર્શનીય સ્વરૂપ વધે અને તેમાંય રસ્તે ચાલતાં કમનીય આંખ ખેંચાય તે રીતે એ અવયવોને રાખવામાં આવે એ, આજની દિવસે દિવસે પ્રસરતી જતી વૃત્તિ છે આ વિકૃત વૃત્તિ આજે ખૂબ જ જોરથી પ્રસરી રહી છે, અને એ વૃત્તિના સંતોષ અને સમાધાન માટે ભારે મોટો વેપાર ચાલી રહ્યો છે.

જે યુવાનના મનમા આ પ્રશ્ન ઊભો થયો છે તે આવી કૃત્રિમ દર્શનઘેલછાનો ભોગ બન્યો છે. અને એ ઘેલછાની પાછળ એક પવિત્ર કન્યાના જીવનને છિન્નભિન્ન કરી નાખવા સુધીની સ્વાર્થવૃત્તિઓ પોષાઈ છે.

એક જ યુવાનનું આ ચિત્ર નથી, પણ એવા અનેક યુવાનો આજે સમાજમાં જોવા મળે છે, જે કેવળ દર્શનીય જાતીય અવયવો જોઈને એક પ્રકારની પ્રસન્નતા માણે છે અને એની પાછળ એ વિકૃત પણ બની શકે છે.

આજની આ સ્થિતિ કોણે પેદા કરી છે એ વિચારવાનો મુદ્દો છે. એના આવતી કાલે શુ પ્રત્યાઘાત આવવાના છે, અને આવશે, એ પણ આજે સામાજિક આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિચારવાનું રહે છે અને એમાંથી સ્વાસ્થ્યનો ઉકેલ શોધવાનો રહે છે.

એક વૈદ્ય તરીકે હું આ પ્રશ્નનો વિચાર કરું છુ, ત્યારે મારી સામે અનેક યુવાનોનાં ચિત્રો ખડા થાય છે, જેની ફરિયાદો આ પ્રકારની રહી છે. રાત્રે સ્વપ્નદોષ થાય છે : જાતીય વિચારોની તીવ્રતા વધે છે. ખૂબ જ થાક લાગે છે. શરીર ઘસાતુ જાય છે હસ્તમૈથુન કરવાની ટેવ પડી ગઈ છે. વીર્ય પાતળું પડી ગયું છે. સ્તંભનશક્તિ સાવ જ ક્ષીણ થઈ ગઈ છે. આ ફરિયાદો શા માટે પેદા થઈ છે, એનો કોઈ જો જવાબ માગે તો એનો મારો જવાબ એ છે કે આજના આ દર્શનીય પહેરવેશોને પરિણામે જે પ્રકારની જાતીય ચંચળતા અને આવેગ વધી રહ્યાં છે તેનુ આ સ્પષ્ટ દર્શન છે. અને એનુ આવતી કાલે પરિણામ એ આવવાનુ છે કે ભાવિ પેઢીમાથી તંદુરસ્તી,

તેજસ્વિતા ચાલી જશે વીર્યવાન મેધાવી પૌરુષની કલ્પના જ માત્ર રહેશે અને એને સ્થાને સાવ હીન, બાયકાગલા, ક્ષીણ યુવાનો જ જોવા મળશે. યુવાનો આવીને ફરિયાદ કરે છે કે ભણવાનુ યાદ રહેતુ નથી, વાંચતા માથુ દુખે છે, થાક લાગે છે. આ બધાની પાછળ જાતીય આવેગની અપ્રત્યક્ષ અસર છે. આ સ્થિતિમાંથી બચવું હોય તો આ આ પ્રકારનાં દર્શનો બધ થવાં જોઈએ.

સ્ત્રીનુ પૂતળું રાખી એના ઉરપ્રદેશ ઉપર પોતાની જાહેરાત માટે બ્રેસીઅર પહેરાવવામાં આવે અને રસ્તે ચાલતાં સૌ કોઈ એ જોતાં જાય સ્ત્રી કે પુરુષ કોઈને આ જોતાં ક્ષોભ થતો નથી, એટલુ જ નહીં, આવું જોતા એના મનમાં એક પ્રકારની છૂપી જાતીય વાસના પ્રગટે છે-એમા જ એ આનંદ માણે છે માનવી જીવનમાં આ અવ યવો પવિત્ર અવયવો છે. યૌવનના પ્રગટીકરણ સાથે આ અવયવોનો વિકાસ થવો જોઈએ. પણ આ વિકાસ માટે જોઈએ છે નિર્દોષ, નૈસર્ગિક વાતાવરણ, શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક ખોરાક અને સામાજિક વિનય અને મર્યાદાવાળું જીવન આજે આ બધાનો અભાવ છે

આજના હીનવીર્ય ખોરાકમાથી કન્યાને બાળપ્રદર થાય છે એનાં જાતીય અવયવોનુ પોષણ ક્ષીણ બને છે અને આ ઉમરે શરીરનો વિકાસ રૂધાય છે

આજના ઋતુકાળ-આર્તવદર્શન વખતનો ખોરાક વિકૃત બન્યો છે અને એની પણ શરીર ઉપર માઠી અસર થાય છે. આ બધા પ્રશ્નોનો વિચાર કરવાને બદલે શરીરના એકમાત્ર અવયવનો વિચાર કરીને જે પ્રકારનુ ગાડપણ પ્રગટ થઈ રહ્યુ છે, તેના ઉપર સમાજે વિચાર કરવો જોઈએ

જો એ નહિ થાય તો આવતી કાલની પેઢીનુ શારીરિક અને સામાજિક આરોગ્ય ભયજનક છે, ચિંતાજનક છે, એમ સમજી લેવુ જોઈએ, સ્વીકારી લેવુ જોઈએ જો આ પ્રશ્નનો વિચાર આજે કરવા માટે આપણી આજની સામાજિક સસ્થાઓ અને સરકાર મૌન રાખશે તો જે ભાવિનો ભય આ કન્યાને મૂંઝવી રહ્યો છે તેવો જ ભય આવતી

કાલે ઘરઘરની કન્યાઓ માટે પેદા થશે, અને એથી સામાજિક આરોગ્ય તો કથળશે જ, પણ શરીર અને મનના આરોગ્ય ઉપર પણ એવી જ ખરાબ અસર થશે.

સામાજિક સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નોમાં આને એક મહત્ત્વનો પ્રશ્ન બનાવી એનાં વળતાં પગલાં વિચારવાં જોઈએ.

આરોગ્ય બગડવાનાં કારણો

આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં માનવીનું આરોગ્ય બગડવાનાં કારણો હવે નિશ્ચિત થઇ ગયાં છે. આ કારણો આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારના દોષો છે અને આ દોષોથી માનવશરીરમાં રહેલી ધાતુઓમાં એક વિકૃત વિષમતા પેદા થાય છે. વિકારો ધાતુવૈષમ્યં એ ભારતીય આયુર્વેદનું આરોગ્યસૂત્ર છે. આ વિષમતા દૂર કરવા માટેનો પ્રયત્ન એ ચિકિત્સા છે. ચિકિત્સાનું ક્ષેત્ર એટલે એકમાત્ર ઔષધો, એમ આજે માનવામાં આવી રહ્યું છે. પણ જો થોડા રોગોનો સ્વસ્થ મને અને સ્થિર બુદ્ધિથી વિચાર કરીએ તો ઔષધો એ રોગની ચિકિત્સા નથી પણ રોગના કારણને દૂર કરવુ તે જ સાચી ચિકિત્સા છે. આજે રોગ-વિજ્ઞાનમાં જે ચિકિત્સા ચાલી રહી છે, તે રોગની ચિકિત્સા જ નથી પણ એનાં પ્રગટ થતાં ચિહ્નોની ચિકિત્સા છે. માથું દુખે છે ? તો આ દુખાવો પ્રગટ ન થાય, દુખાવાનો અનુભવ–લાગણી ન થાય તેવું ઔષધ લ્યો. તાવ આવે છે અને શરીર ગરમ થઈ જાય છે ? તો આ શરીરમાં વધતી ગરમી ઓછી થાય તેવાં ઔષધો લ્યો. ઝાડા થાય છે ? તો ઝાડાને અટકાવવાની ચિકિત્સા કરો. આંચકા આવે છે ? તો આવા આંચકાને પ્રગટ કરનારા સ્નાયુઓને શિથિલ કરી નાખે તેવાં ઔષધો આપો.

આમ, જ્યાં જુઓ ત્યાં રોગના કારણની સારવાર કરવાને બદલે એનાં પ્રગટ ચિહ્નોની જ સારવાર કરવામાં આવે છે અને પરિણામે

પરિસ્થિતિ એ પેદા થઈ છે કે આવી કેવળ ચિહ્નને શમાવવાની ઉગ્ર દવાઓ માનવીના શરીરની બીજી જીવંત શક્તિઓને ક્ષીણ કરી નાખે છે. એનાં સીધાં પરિણામો એ જોવા મળ્યાં છે કે માનવીના જ્ઞાનતંત્ર અને સ્નાયુતંત્રના પરસ્પર સહકાર સમન્વયની પ્રક્રિયા દૂર થતી જાય છે.

આજની કબજિયાત, આજનો હતોત્સાહ, આજની થાક લાગવાની લાગણી, આજનું માનસિક વિષાદપણું અને જીવંત સ્ફૂર્તિનો અભાવ, આજની એલર્જી—આ બધા આજના વિકૃત રીતે વધી રહેલા રોગોના મૂળમાં કેવળ ચિહ્નચિકિત્સાનો દોષ છે, એ હવે સ્વીકારી લેવું જોઈએ અને આ રોગની સારવારમાં એની જાગ્રતબુદ્ધિથી ગણના કરવી જોઈએ. આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારના પ્રશ્નોની આસપાસ જ રોગમાત્રની ઉત્પત્તિ છે. આજના જંતુજન્ય રોગોમાં પણ માનવીની જંતુજન્ય દોષોની સામે પ્રતિકાર કરવાની શક્તિની ખામી જ છે. આ ખામી મંદાગ્નિથી પેદા થાય છે. રોગો પેદા કરનારાં જંતુઓ પણ આખરે તો માણસના શરીરમાં દાખલ થઈને જ રોગને પેદા કરે છે. પણ જો આવાં જંતુઓને મારી નાખવાની તીવ્ર પાચકશક્તિ માનવીના શરીરમાં હોય તો આવાં જંતુઓની અસર મનુષ્યના શરીરમાં કદી પણ થઈ શકતી નથી આથી જ આયુર્વેદમાં રોગની પ્રતિકારશક્તિનો વિચાર માનવીના પાચક અગ્નિ સાથે કરવામાં આવ્યો છે. ધાતુઅગ્નિનો વિચાર, આજના અદ્યતન વિજ્ઞાનમાં મેટાબોલિઝમની જે વિચારણા કરવામાં આવી છે તેનુ મૂળ પ્રેરણાસ્થાન છે. આ ધાતુઅગ્નિનો વિચાર ધાતુઓની શુદ્ધિ—અશુદ્ધિ સાથે સબધ ધરાવે છે. રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર—રજની શુદ્ધતા અને સાત્વિકતા એ જ માનવીનુ સાચું બળ છે. આ શુદ્ધતા અને સાત્ત્વિકતાનો આધાર માનવીના ખોરાક સાથે, જીવનની વ્યવહારજન્ય પ્રક્રિયાઓ સાથે અને માનસિક સ્વસ્થતા અને સમતુલા સાથે સંકળાયેલો છે.

એટલે, સાચી વાત તો એ છે કે માનવીમાત્રે રોજિંદા જીવનમાં જાગ્રત બુદ્ધિથી વિચાર તો એ કરવો જોઈએ કે હું શું ખાઉં છુ, કેવી રીતે ખાઉં છુ, કેટલુ ખાઉ છુ ?

રોજિંદા જીવનમાં મારો જીવનવ્યવહાર કેવો છે? ઉતાવળ કરું છું? હું ઋતુનો વિચાર કર્યા વગર વિહારજન્ય ક્રિયાઓ ચલાવ્યા કરું છું? અને જો એમાં કાંઈ ભૂલ કે દોષ હોય તો તે સુધારવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

એવી જ સ્થિતિ માનસિક સ્વસ્થતાની છે. માનવીના રોજિંદા જીવનવ્યવહારમાં માનસિક સમતોલપણું કે માનસિક સ્વસ્થતા ખૂબ જ મહત્ત્વના ગણવા જોઈએ અને એની વિષમતામાં મનને શાંત, સ્વસ્થ કરે તેવાં શ્રદ્ધા, ભક્તિ, પ્રાર્થના, પ્રાયશ્ચિત્ત, દાન અને દયાનો આચાર સ્વીકારવો જોઈએ.

પ્રતિકારનું બળ એ ઔષધીય ગોળીઓ, ઇન્જેક્શનોમાં નથી, પણ માનવીની ધાતુઓની વિષમતા દૂર થાય તેવા જીવનવ્યવહારમાં છે. આયુર્વેદ અને આરોગ્યની આ જીવનદૃષ્ટિ છે.

વહેમ અને શ્રદ્ધા

રોગવિજ્ઞાનમાં શરીર અને મનનો સન્નિષ્ઠ સંબંધ છે. કેટલીક વખત શરીર કરતાં મનનો પ્રભાવ પ્રબળ બને છે. ભારે રોગની સ્થિતિમાં ભારે મોટાં પરિવર્તન આવી જાય છે અને જો મનની સંકલ્પશક્તિનો પૂરો વિકાસ થાય તો રોગજન્ય સ્થિતિ, દુઃખ, પીડા, વેદના પણ દૂર કરી શકાય છે એવા પ્રસંગો સાંભળવા પણ મળે છે. મનના સમાધાન સાથે રોગને કેવો સંબંધ છે એનો એક પ્રસંગ અહીં રજૂ કરવાનુ મન થાય છે. બૌદ્ધધર્મના સંન્યાસી ભદન્ત આનંદ કૌશલ્યાયનનો આ અનુભવ માનવીના મનની સ્વાભાવિક ભૂમિકાનો તાદૃશ્ય ખ્યાલ આપી શકે છે.

એક વિદ્યાર્થીને વીંછી કરડ્યો, પણ આ વીંછી એણે નજરે જોયો નહિ. એણે વીંછી કરડવાની ફરિયાદ કરી પણ ને નજરે જોયો છે એમ પૂછતાં ના પાડી, એટલે 'અહીં વીંછી ક્યાંથી આવે?' બીજું

કોઈ કરડ્યુ હશે.' એવું કહીને વીંછી હોય જ નહિ એવો શ્રદ્ધાપૂર્વક નિર્ણય આપી કરડનો વિચાર છોડી દેવાનું કહ્યું. વિદ્યાર્થીએ આ અભિપ્રાય સ્વીકાર્ય ગણ્યો. દુખાવો હતો તે ધીમે ધીમે શાંત થઈ ગયો અને વિદ્યાર્થી પણ વાચવામાં લીન થઈ ગયો. કેટલાક વખત પછી અચાનક વીંછી જોવા મળ્યો અને એ જોતાં જ એને ડંખ યાદ આવ્યો અને એ ફરીથી ચડવાની લાગણી–વેદના અનુભવવા લાગ્યો. મેં આ બધું જોયું. સાધુસ્વામીના નાતે એક મંત્ર-પ્રયોગ કર્યો. ત્રણ વખત હથોડી પછાડી એક વિધિ કર્યો. એથી એની કરડવેદના ફરીથી શાંત થઈ ગઈ!

એવો જ એક બીજો અનુભવ નોંધવાનું મન થાય છે. હુ પહેલવહેલો લંકા ગયેલો. લંકા દરિયાથી ઘેરાયેલો દેશ છે. ૭ મહિના ત્યાં વરસાદ વરસે. ખોરાકમાં ભાત મળે. ખોરાકના આ પરિવર્તનને કારણે મારે વારંવાર પેશાબ માટે જવું પડે. કેટલાક રોગો એવા છે કે જે છુપાવી શકાય, પણ આ રોગમાં એમ કરવું શક્ય નથી. પેશાબ કરવા જવું જ પડે. મને ભય લાગ્યો કે મને પેશાબનો–બહુમૂત્રતા નામનો રોગ થઈ ગયો છે. અને કદાચ એમાંથી જ મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) જેવું પણ થઈ જાય તો? થોડા દિવસ તો ભયમાં અને ભયમાં ચલાવ્યુ. પણ એક દિવસ રાહુલજી (રાહુલ સાંકૃત્યાયન)ને કહ્યુ, ' મને બહુમૂત્રતાનો રોગ થઈ ગયો હોય એવું લાગે છે. '

' રાતે પેશાબ કરવા ઊઠવુ પડે છે?' તેમણે પૂછ્યું.

' કોઈ દિવસ નહિ '

' તો પછી એને બહુમૂત્રતાનો રોગ શા માટે ગણો છો? બસ, આ એક જ પ્રશ્નાવલિમાં મારા મનનું સમાધાન થઈ ગયું અને તે દિવસથી મારી વારંવાર પેશાબ કરવા જવાની તકલીફ પણ દૂર થઈ ગઈ મારા મનનો એ વહેમ હતો, અને વહેમનુ કોઈ ઓસડ નથી. મનના પરિવર્તનમાં રોગનું પરિવર્તન આવી ગયું

મારો એક વિશેષ અનુભવ પણ વાચકોની પાસે મૂકવાનું થાય છે.

ઈંગ્લાંડમાં દાતણ ન મળે, એટલે બ્રશ વાપરવાનું શરૂ કર્યું. અરીસા સામે ઊભેા રહીને બ્રશ કરતેા. એક દિવસ દાંતના પેઢામાં કાળેા ડાઘ દેખાયેા. આ ડાઘને દૂર કરવા માટે હું વિશેષ જોરથી ઘસીને બ્રશ કરવા લાગ્યેા, પણ એ ડાઘ તેા દૂર ન જ થાય. દાંતના રેાગમાં પાયેારિયા વિષે ખૂબ જ સાંભળેલું, એટલે ડેાકટર વિદ્યાર્થી-મિત્રેાને પૂછીને સલાહ લીધી, તેા જાણવા મળ્યું કે કદાચ પાયેારિયા હશે. આ પાયેારિયાના ભયે મને કંપાવી મૂક્યો. દાંત જ કઢાવી નાખવા પડે એવેા આ રેાગ માનવામાં આવ્યેા છે. એટલે, કેાઈ નિષ્ણાતની સલાહ લેવાનું વિચાર્યું. દાંતને જોયા પછી દાંતના નિષ્ણાતે અભિપ્રાય આપ્યેા કે દાંતનેા કેાઈ જ રેાગ નથી, પાયેારિયા પણ નથી. મારા મનનું સમાધાન થઈ ગયું અને મારેા વહેમ દૂર થઈ ગયેા.

એક દરદીને ગૂમડા જેવું પાકું થયેલું. મહિનાએા દવા કરી પણ રૂઝાય નહિ. પેશાબની તપાસ કરતાં જોવા મળ્યું કે એને પેશાબમાં સાકર જાય છે. મધુપ્રમેહમાં કાર્બંકલ થાય અને એ મટે જ નહિ એવેા એને ભય પેસી ગયેા. પેશાબમાં સાકર જાય છે એ વિચારમાંથી એ છૂટી શકતા નહેાતા. એક ડેાકટરની સારવાર ચાલતી હતી. એકંદરે સારેા ફાયદેા દેખાઈ રહ્યો હતેા, પણ ભાંગેલું મન સ્વસ્થ થતું નહેાતું. એટલે એક દિવસ દરદીને હિંમત આપવા માટે એક પ્રયેાગ કર્યો. દરદીને ત્રણ-ચાર દિવસના ઉપવાસ કરાવ્યા. પછી ચેાથા દિવસે પેશાબની સાકરની વાત કાઢી. ડેાકટરે કહ્યું, હવે તમને મધુપ્રમેહની જરાય અસર નથી. પેશાબમાં સાકર જતી જ નથી. ઉપવાસ તેા પાચનની ખામીને કારણે કરાવ્યા હતા, એવી એણે ભૂમિકા ઊભી કરી દીધી. આમ, ઉપવાસના ચેાથા દિવસે દરદીનેા પેશાબ દરદીના મનના સમાધાન માટે તપાસાવ્યેા તેા એમાં સાકર નહેાતી. સાકર નથી એવા સમાચારના આનંદે દરદી ઉપર ચમત્કારિક અસર કરી અને એ આનંદના પરિવર્તનમાં પેલું પાકું રૂઝાઈ ગયું.

વહેમ અને રેાગ, અને આનંદ અને રેાગનાં આ બધાં દૃષ્ટાંતેા છે. રેાગેાની દુનિયામાં દરદીઓને પેાતાના રેાગનેા ભય કેવેા સતાવે છે

અને એ જ સ્થિતિમાં રોગની ઉગ્રતા કેવી વધી જાય છે, જ્યારે એ જ દરદી પોતાનો માનેલો રોગ નથી એવી માહિતી પછી એના સમગ્ર વ્યવહાર અને માંદગી ઉપર કેવી ચમત્કારિક અસર થાય છે તેનો આજના વહેમમાં ફસાયેલા દરદીઓએ વિચાર કરવો જોઈએ.

✓શ્રદ્ધાનું બળ

માનવજીવનમાં શ્રદ્ધાના બળની ભારે મોટી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. શ્રદ્ધા એક એવી માનસિક શાંતિ આપે છે કે જે શાંતિ દ્વારા માણસની સંકલ્પશક્તિ વધે છે. યમ નિયમના પાલન માટેનું બળ પ્રગટે છે.

આજે ભૌતિક રીતે વિજ્ઞાનનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે. માનવીએ ચંદ્ર ઉપર ઉતરાણ કર્યું છે. એ સિદ્ધિ અભૂતપૂર્વ છે, પણ આવી સિદ્ધિનો હેતુ શો?

માનવીમાત્ર કોઈ પરમ શાંતિની ઝંખના સાથે પોતાનો જીવન-વ્યવહાર ચલાવે છે. પરંતુ શાંતિની ઝંખના શ્રદ્ધા વિના ફળતી નથી.

માનવજીવનના તમામ મનોવ્યાપારોને કોઈ એક પરમ શક્તિને ચરણે મૂકી ઘડીભર માણસ સર્વાંગ ચિંતામુક્ત–વિચારમુક્ત થઈ જાય, તો મનની સાથે જોડાયેલી તમામ કર્મેન્દ્રિયોને જીવંત બળ મળે છે.

ભારતીય સંસ્કાર કહે છે કે રોગમાત્રનું કારણ ધાતુવૈષમ્ય છે. "વિકારો ધાતુવૈષમ્યં" એ સૂત્રની પાછળ આરોગ્ય સાચવવા માટેનો એક ઉદાત્ત વિચાર છે. માનવીના જીવનમાં ધાતુવૈષમ્યના ત્રણ પ્રકાર ભેદો છે: (૧) આહાર દ્વારા ધાતુવિષમતા, (૨) વિહાર દ્વારા ધાતુ વિષમતા આવે છે અને (૩) મનોવિકાર દ્વારા પણ આવી જ ધાતુ વિષમતા પેદા થાય છે. બીક લાગે અને ઝાડા થાય, ચિંતા વધે અને કેદ થાય, અશાંતિનો ભાર બ્લડપ્રેશર કે આંતરડાંનાં, હોજરીનાં અને

લીવરનાં ચાંદાં પેદા કરે. સતત સ્નાયુઓ ઉપરનું માનસિક આવેગયુક્ત દબાણ સંધિવા પેદા કરે, એ હવે લગભગ નક્કી થઈ ગયું છે. આજના રોગો એ શ્રમના રોગો નથી, પણ ચિંતાના રોગો છે, દુઃખના રોગો છે. આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિની પાછળ આ વિષાદના પડછાયા પડ્યા છે.

વિકસતા વિજ્ઞાનમાં આજે અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓનો પરિચય થયો છે. માનવશરીર ઉપર આ ગ્રંથિઓની અદ્ભુત અસર સ્વીકારવામાં આવી છે અને આજ તો નાનીમોટી તમામ પ્રવૃત્તિમાં આ ગ્રંથિઓનો જ મહત્ત્વનો ફાળો છે તેમ સ્વીકારવામાં આવે છે; પરંતુ આ ગ્રંથિઓને કાર્યરત રાખવાનું કામ તો મગજની પ્રવૃત્તિની સાથે સંકળાયેલું છે. માનસિક અસ્વસ્થતામાં નાનામોટાં પરિવર્તનોની સીધી અસર આ ગ્રંથિઓ ઉપર થાય છે, એમ વિજ્ઞાને કહ્યું છે, પરંતુ આ મગજની પ્રવૃત્તિ ઉપરનું નિયમન હજુ સુધી કોઈ વિજ્ઞાને શોધ્યું નથી. અને આથી જ આજના રોગોની જટિલતા વધતી જાય છે અને એમાંથી અનેક નાનામોટા ગૂંચવાડા વધતા જાય છે. રોગોને દૂર કરવા માટે વિજ્ઞાનનો વિકાસ કરવો આવશ્યક છે. પણ એકમાત્ર વિજ્ઞાનની મદદથી રોગો દૂર થઈ શક્યા છે ખરા ? ને આથી જ આચાર્યો, તત્ત્વચિંતકો કહે છે કે જ્યાંથી વિજ્ઞાનની મર્યાદા પૂરી થાય છે ત્યાંથી માનવીની સંકલ્પશક્તિનો પ્રભાવ શરૂ થાય છે. શ્રદ્ધા વિના સંકલ્પ શક્ય નથી અને આથી જ માનવીજીવનમાં શ્રદ્ધાના બળનો સ્વીકાર થયો છે. માનવીમાત્રે આ સંકલ્પશક્તિનો–શ્રદ્ધાનો આશ્રય લેવો જોઈએ. રોગમાં એ પ્રતિકારશક્તિ આપશે. લાંબું નીરોગી આયુષ્ય મળશે.

માનસિક આરોગ્ય : એક મહત્ત્વની સમસ્યા

દુનિયામાં જાહેર આરોગ્યની દૃષ્ટિએ જો કોઈ સળગતો મહત્ત્વનો પ્રશ્ન હોય તો એ માનસિક આરોગ્યનો છે. આજે કેન્સર, ક્ષય

અને હૃદયરોગ—એ ત્રણેય રોગોનો સરવાળો કરીએ તેટલા માનસિક રોગોનો ભોગ બનેલા દરદીઓ જોવા મળે છે. આજે આ માનસિક રોગ માટેની સારવારની સ્થિતિ એવી છે કે જેમાં ત્રણ દરદીએ એક જણને ઇસ્પિતાલની સારવાર મળે છે, જ્યારે બે જણને કોઈપણ પ્રકારની સારવારને અભાવે જીવન ખેંચવુ પડે છે.

દુનિયામાં આજે માનસિક રોગોના દરદીઓ કેટલા છે એનો સ્પષ્ટ આંકડો નક્કી કરી શકાતો નથી, પણ જેને આગળપડતા–સુધરેલા દેશો ગણવામાં આવે છે અને જ્યાં જાહેર આરોગ્યની અદ્યતન સગવડો ઊભી કરવામાં આવી છે, ત્યાંની હોસ્પિટલોમાંના અરધાં બિછાનાં માનસિક રોગીઓથી ભરાયેલાં છે અને બીજો મોટો ભાગ ઘેર રહીને માનસિક સારવાર લઈ રહ્યાના અહેવાલો આવી રહ્યા છે.

એકમાત્ર યુરોપમાં ૨૦ લાખ લોકો હોસ્પિટલમાં માનસિક રોગની સારવાર લઈ રહ્યા છે, જ્યારે અમેરિકામાં ૬ લાખ હોસ્પિટલમાં છે અને ૧૬ માણસે એક માણસ માનસિક વ્યાધિનો ભોગ બન્યો છે. નેધરલેન્ડમાં એક હજારે ૩૫ વિદ્યાર્થીઓને માનસિક સારવાર આપવાની જરૂર રહે છે; જ્યારે જાપાન, ડેન્માર્ક, ઑસ્ટ્રેલિયા, સ્વીટ્ઝરલેંડ જેવા દેશોમાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ વધી રહ્યુ છે. ફ્રાન્સ જેવા દેશમાં બ્રિટનથી પાંચગણો અને સ્વીડન અને અમેરિકાથી દસગણો આલ્કોહોલ કેવળ માનસિક ઉત્તેજના ટકાવી રાખવા માટે મગજના આઘાત-પ્રત્યાઘાતમાંથી ક્ષણિક મુક્ત થવા માટે વપરાય છે.

દુનિયામાં જે પ્રમાણમાં માનસિક રોગોનુ પ્રમાણ વધી રહ્યુ છે તે જોતાં આ રોગની એક ઉગ્ર, ફાટી નીકળે તેવા રોગમાં ગણના કરીને એને સામૂહિક રીતે દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈ એ, એવો નિર્દેશ વિશ્વ આરોગ્ય સસ્થા (W.H O.) તરફથી કરવામાં આવ્યો છે.

એક વાત સાચી છે કે આજે માનસિક રોગોને સમજવામાં વિજ્ઞાને ઠીક પ્રગતિ કરી છે અને પરિણામે આવતી કાલનું ચિત્ર

આશાસ્પદ લાગે છે. પણ આમ છતાંય આ રોગની વ્યાપકતા માત્ર મનના રોગો પૂરતી નથી, પણ એના માઠા પરિણામો શરીરના રોગો, હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, કેન્સર, ચાંદા, આંતરડાંના રોગો, સંધિવા જેવા અનેક રોગો સુધી પહોંચી છે અને પરિણામે માનવીનું વ્યક્તિગત આરોગ્ય કથળી ગયું છે બીક, ચિંતા, આઘાત, નાહિંમત, લઘુગ્રંથિ, સહિષ્ણુતા, પૂર્વગ્રહ જેવા અનેક સામાજિક દૂષણોના પાયામાં આ માનસિક રોગોના કારણો છે સમાજ અને વ્યક્તિની પ્રગતિમાં આ દૂષણો ભારે મોટા અંતરાયરૂપ છે, એનો વિચાર કરવો જોઈએ, અને મનની સ્વસ્થતા માટે શક્ય એવા પ્રયત્નો ને પ્રયોગો કરીને સમાજને યોગ્ય અને આવશ્યક માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.

ગાંડપણના ભયસ્થાનો આપણી નજર સામે પડ્યાં છે એકાંતવાસ, દોઝખ જેવી ઇસ્પિતાલો, સામાજિક તિરસ્કાર અને દરદીને કાબૂમાં રાખવા માટે એના ઉપર ગુજારવામાં આવતો ત્રાસ, એ ગાંડપણની સારવારનું સાચું ઔષધ નથી એમ આજે દેખાઈ રહ્યું છે સમાજને જો માનસિક રીતે નીરોગી રાખવો હશે તો માણસના મનની શક્તિનો વિકાસ થવો જોઈશે. આજના શિક્ષણશાસ્ત્રમાં, આજના આરોગ્યશાસ્ત્રમાં અને આજના સામાજિકશાસ્ત્રમાં આ દૃષ્ટિએ વિચારણા કરવી જોઈશે.

માળા ફેરવવી — એક ઔષધિ

સનાતન સત્યોને જ્યારે વિજ્ઞાનનો અનુબંધ મળે છે, ત્યારે પ્રાચીનોની શક્તિ અને દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે આદર જ નહિ, પણ ભક્તિ ભાવથી એમના ચરણે મસ્તક નમી પડે છે. આજના વિજ્ઞાને આવાં સત્યોને વિજ્ઞાનનો સ્પર્શ આપીને આ સત્યની સમાજમાં ભારે મોટી પ્રતિષ્ઠા પ્રસ્થાપિત કરી છે. આવા જ એક પ્રકારના સત્યની હું અહીં વાત કરવા માગું છું.

પ્રાચીનોએ 'કરાગ્રે વસતિ લક્ષ્મી' એવું સૂત્ર આપ્યુ અને આ સૂત્રનું આચરણ કરવા માટે, એમણે માળા ફેરવવા માટેનો એક સસ્કાર સ્થાપિત કર્યો. માળા ફેરવવાથી મનની એકાગ્રતા વધે, જીવનના સંતાપ, મનના આઘાત–પ્રત્યાઘાતથી મુક્ત થવાય અને મનની સ્વસ્થતા દ્વારા જીવન-વ્યવહારના, શરીર-વ્યવહારના અનેક પ્રસંગોમાં માનવીની શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

આ સૂત્રનો બીજો અર્થ એમ પણ કરવામાં આવ્યો છે કે હાથ-પગના પુરુષાર્થ દ્વારા માણસ પોતાના સમગ્ર જીવનને ઘડી શકે છે. આમ, મનની એકાગ્રતાનો અને હાથના પુરુષાર્થનો વિચાર થયો, પણ માનવશરીરનાં હાથ-પગનાં ટેરવાંમાં એક જીવંત ચક્રોની વીજળિક શક્તિનો સંચય રહ્યો છે તેનો વિચાર હમણા ઠીક પ્રચલિત થઈ રહ્યો છે. કોઈપણ માંદગીમાં હાથ અને પગનાં આગળાના ટેરવાં ઉપર ઠંડું, સ્નિગ્ધ ઘર્ષણ આપવાથી કે એની અવેજીમાં માત્ર આંગળાંને પરસ્પર આંગળાં સામે ઘસવાથી પણ એક ચેતનવંતી શક્તિનો વિકાસ થાય છે, એવું આજના વિજ્ઞાને નક્કી કરી આપ્યુ છે.

ઘર્ષણથી વીજળિક શક્તિ પેદા થાય છે એ તો આપણે જાણ્યું છે, પણ માણસ પોતે પોતાનાં જ આંગળાંનાં ટેરવાં ઘસે તેમાંથી પણ એક સુખદ સ્થિતિનો વિકાસ થાય છે, એવું અદ્યતન વિજ્ઞાન–નિસર્ગોપચારના પ્રચારકોએ જાહેર કર્યું છે અને પ્રગતિશીલ નિસર્ગોપચારનાં કેન્દ્રોમાં આ પદ્ધતિનો અમલ કરવામાં આવ્યો છે. બરફથી આંગળાં ઘસવાં, તેલથી આંગળાં ઘસવાં, ગરમ પાણીમાં હાથ બોળી આંગળાં ઘસવાં એવી એની પદ્ધતિ સ્વીકારવામાં આવી છે. એમાંથી રક્ત પરિભ્રમણ વધે છે. હૃદયની શક્તિ અને શ્રમ ઉપર પણ સારો પ્રભાવ પડે છે અને એમ કરવાની ક્રિયામાં મનની એકાગ્રતા તો રાખવી જ પડતી હોવાથી એક પ્રકારની પ્રસન્ન માનસિક શાંતિ પણ વધે છે.

દરરોજ સવાર-સાંજ માળા ફેરવવાનો એક સંસ્કાર આપણા દેશમાં અને અન્ય સ્થળે પણ પ્રચલિત છે. આ સંસ્કારની પાછળ પણ આ ઘર્ષણની શક્તિનો અજ્ઞાત લાભ મળી રહે છે. પરિણામે

આરોગ્ય સાચવવામાં એ માનવીને ખબર પણ ન પડે એ રીતે સહાયભૂત થાય છે.

સામાન્ય રીતે માળા ફેરવવાના મણકા માટે ચોક્કસ પ્રકારનાં વૃક્ષોનો વિચાર થયો છે. તુલસીની માળા અને રુદ્રાક્ષની માળા ઠીક પ્રચલિત છે. રુદ્રાક્ષની વેદોક્ત સાહિત્યમાં ભરપૂર પ્રશંસા કરવામાં આવી છે, એનુ કારણ પણ એ છે કે એના સ્પર્શ-ઘર્ષણથી જ્ઞાનતંત્રના જીવનવ્યવહાર ઉપર એક પ્રકારની સ્વસ્થ શાંતિ મળે છે.

ઘર્ષણથી ક્રોધની શાંતિ થાય છે, અને સંકલ્પશક્તિનું બળ વધે છે. માળા ફેરવવાનો આ દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ, આચાર કરીએ; શ્રદ્ધા અને ભક્તિ દ્વારા બળ મેળવીએ.

રુદન દ્વારા સ્વાસ્થ્ય

માનવી સમાજમાં નાનામોટા પ્રસંગોએ રુદન કરતી વ્યક્તિઓ જોવા મળે છે. રડવું એ શું નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા છે કે નબળાઈનું પ્રતીક છે ? રડવાની પ્રક્રિયા શા માટે થાય છે ? એની પાછળ વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વ છે ખરું ?

રુદન એ જીવસૃષ્ટિ માત્રની લાગણીઓ વ્યક્ત કરતી પ્રક્રિયા છે. જ્યારે કોઈ સારી-માઠી લાગણીની સંવેદના જાગે છે ત્યારે સમગ્ર જ્ઞાનતંત્ર ઉપર અને સ્નાયુતંત્ર ઉપર એક પ્રકારનુ તીવ્ર આંદોલન આવે છે અને પરિણામે માનવીની ધાતુઓમાં એક પ્રકારની વિષમતા પેદા થાય છે.

દાખલા તરીકે સ્વજનનું મૃત્યુ થાય. આ મૃત્યુના આઘાતથી વાયુનો પ્રકોપ થાય છે. અણગમતા સમાચારો કે વ્યવહારમાં પિત્તની ગરમી વધે છે અને હર્ષ—આનંદનો અતિયોગ કફ વધારે છે. ધાતુની આ વિષમતા એ રોગજન્ય સ્થિતિ છે. આથી કુદરત આ રોગજન્ય સ્થિતિમાંથી માનવીને પ્રાકૃતિક રીતે બચાવી લેવા એના શરીરમાં એવા એવા ફેરફાર કરે છે કે જેના કારણે આંસુનું વહન થાય છે

લાગણીની સંવેદનાઓ જ્ઞાનતંત્રમાં જે ફેરફારો કરે છે, તેનો સૌથી વિશેષ પડઘો આંખ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. કારણકે આંખ એ અનેક પ્રકારનાં સુખદુઃખ, આનંદ, વિષાદ, ક્રોધ અને એવી અનેક નાનીમોટી લાગણીઓને વ્યક્ત કરનારું અવયવ છે. આ અવયવ દ્વારા આવી લાગણીઓ વ્યક્ત ન થાય તો જ્ઞાનતંત્રનો એક પ્રત્યાઘાત આંખની પ્રક્રિયા ઉપર પડે છે અને પરિણામે નાનામોટા રોગ આવી પડે છે. આપણે કહીએ છીએ કે માણસ બેભાન થઈ ગયો, કાંઈ જ ન દેખાય એવાં અંધારાં આવી ગયાં. આ ચિહ્નો મગજ અને આંખનો શું સબંધ છે તે સ્પષ્ટ કરે છે. માણસ દેખતો અટકી જાય એનો અર્થ આંખ દ્વારા પેદા થતી સંવેદના મગજ સુધી પહોંચતી નથી. કારણ, મગજ આ સંવેદનાનો સ્વીકાર કરતું નથી, એનું પૃથક્કરણ કરતું નથી. મગજને આ આઘાતજન્ય ફેરફારમાંથી બચાવવા આંસુ વહેવા માંડે છે અને પરિણામે નાડીતંત્ર-જ્ઞાનતંત્ર ઉપરનું ઉગ્ર દબાણ ઘટે છે, વ્યક્તિને આરામ મળે છે અને નીરોગી બને છે.

અહીં એક પ્રસંગ નોંધું. મૃત્યુ પછી રડવું એ નિંદ્ય ગણાવું જોઈએ અને એવો એક સુધારો લોકસભામાં પસાર થવો જોઈએ, એવો વિચાર ભાવનગરની દક્ષિણામૂર્તિના તે વખતના સંચાલકોના મનમાં ઉપસ્થિત થયો. લોકોને આ માટે તક મળે ત્યારે ભલામણો પણ શરૂ કરવામાં આવી. આ દિવસો દરમિયાન જ સ્વ. ગિજુભાઈ બધેકાના એક સ્વજનનું મૃત્યુ થયું. લોકોએ મૃત્યુ પછી ન રડવું જોઈએ એમ કહેવામાં જેમણે અગ્રભાગ લીધેલો તેમના જ જીવનમાં સ્વજનના મૃત્યુથી ભારે આઘાત આવી પડ્યો. આ આઘાતને જીરવ્યો તો ખરો, આવતાં આંસુને પરાણે રોક્યાં, પણ એની કિંમત ભારે ચૂકવવી પડી. થોડા દિવસ પછી અચાનક સ્વ. ગિજુભાઈ ચાલતાં ચાલતાં ચક્કર ખાઈને પડી ગયા અને બેભાન બની ગયા. આ બેભાન અવસ્થામાં એમણે ડૂસકાં લેવા માંડ્યાં અને જ્યારે ભાનમાં આવ્યા ત્યારે પૂ. નાનાભાઈના ખોળામાં માથું મૂકીને ખૂબ જ રડ્યા; ત્યારે જ તેમના હૈયાનો દુઃખદ ભાર હળવો થયો.

રડવાનું રોકવાને પરિણામે આંખના રોગો પેદા થવાનું પણ જાણવા મળ્યું છે; કારણકે આંખ દ્વારા જ લાગણીઓ વ્યક્ત થાય છે. આમ, આંસુનું વહન થાય એ માનવજીવન માટે અત્યંત આવશ્યક છે. લાગણીશૂન્ય માણસો જ રડી શકે નહિ. આયુર્વેદમાં જે કેટલીક કુદરતનિર્મિત પ્રક્રિયા માનવદેહ માટે નિશ્ચિત થઈ છે તેમાં તેર પ્રકારના કુદરતી આવેગોનો વિચાર થયો છે આચાર્યો કહે છે કે આવા આવેગોને રોકવામા આવશે તો એથી રોગજન્ય સ્થિતિના ભોગ થવું પડશે આમ છતાય ખોટી રીતે રડનારા–પોતાના સ્વાર્થ માટે ગમે ત્યારે રડનારાઓ પણ આપણા સમાજમાં જોવા મળે છે; પણ એ આંસુનુ કશુ જ મૂલ્ય નથી.

ગુસ્સાથી પેદા થતી રોગોત્પાદક સ્થિતિ

આવેગશીલ માનસિક આઘાત-પ્રત્યાઘાતથી જે કેટલાંક શારીરિક રોગજન્ય ચિહ્નો પેદા થાય છે, તે સંબધમાં મહત્ત્વનાં ચિહ્નો આ પ્રમાણે નક્કી થયાં છે :

૧. ગરદનની પાછળનો દુખાવો થાય …	૭૫ ટકા
૨. ગળામાં એક પ્રકારની ગાંઠ જેવી વૃદ્ધિ થાય કે ડૂમો ભરાઈ જાય …	૯૦ ટકા
૩. હોજરીમાં ચાદું પડે, તેમ જ દુખાવો ઊપડે … …	૫૦ ટકા
૪. ગેાલ બ્લેડરમાં શળ આવે …	૫૦ ટકા
૫ ગેસ, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ થાય …	૯૯ ટકા
૬. બેચેની રહે … … …	૮૦ ટકા
૭. માથાનો દુખાવો થાય … …	૮૦ ટકા
૮. કબજિયાત થાય … …	૭૦ ટકા
૯. થાક લાગે, કંટાળો આવે …	૯૦ ટકા

ચિંતા, ગુસ્સો, બીક, હતોત્સાહ, અસતોષ, દુ:ખ–આ બધાં માનવીના જીવનમાં દુ:ખદ લાગણીઓ પેદા કરે છે, અને પરિણામે

આ લાગણીઓની સાથે જે જે પ્રકારના આંતર બાહ્ય પરિવર્તનો શરીરમા આવે છે, તેમાથી જુદા જુદા પ્રકારના રોગના ભોગ થવુ પડે છે

કોઈપણ આવેગમા માનવશરીરમા બાહ્ય રીતે જોઈ શકાય તેવા જે દર્શનીય પરિવર્તનો આવે છે તેનો હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના પ્રાધ્યાપક ડૉ ડબ્લ્યુ બી કેનને ઝીણવટભર્યો અભ્યાસ કર્યા પછી જે નોધ આપી છે તે આ પ્રકારની છે

ગુસ્સાની લાગણીમા બાહ્ય રીતે જે દર્શનીય પરિવર્તનો આવે છે, તેમા ચામડી અને મોઢા ઉપર એક પ્રકારની રતાશ ધસી આવે છે આખની પાપણ પહોળી થઈને ખેચાય છે આખમા પણ એક પ્રકારની રતાશ પેદા થાય છે હોઠનુ હલનચલન જોરથી ચાલે છે અને તેમાય ઉઘાડ ભીડ ખૂબ જ જોરથી થવા માડે છે હાથની મુઠી ભીડાઈ જાય છે અને હાથનુ હલનચલન વધી જાય છે અવાજમા પણ એક પ્રકારનો કપ પેદા થાય છે ગુસ્સામા આ બધા બાહ્યચિહ્નો સ્પષ્ટપણે જોવા મળે છે હવે, એથી આતરશરીરમા જે ફેરફારો થાય છે, કે જે નરી આખે જોઈ શકાતા નથી, તે જોઈએ

સામાન્ય રીતે ગુસ્સો પેદા થાય છે ત્યારે સૌથી પહેલા લોહીની પ્રવાહિતા ઘટે છે એમા એક પ્રકારના રેપાન્તાતણા પેદા થાય છે ગુસ્સાની પ્રક્રિયામા રક્તસ્રાવ પેદા થવાનો સભવ રહે છે એનુ કારણ આ રેપા તાતણા પેદા થવાથી નાડીનુ સ્વાભાવિક રક્તાભિસરણ અવરોધાય છે ગુસ્સો પેદા થવાની સાથે જ રક્તકણોનુ પ્રમાણ રક્તાભિસરણમા વધી જવાની સાથે, કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી વહી જવાનો એ સ્વાભાવિકરીતે જ માર્ગ શોધે છે

ગુસ્સો પેદા થતા જ બાહ્ય રીતે જેમ સ્નાયુઓ ખેચાય છે તેમ આંતરશરીરમા પણ સ્નાયુઓનુ સકોચન થવા માડે છે–ખાસ કરીને હોજરીના સ્નાયુઓ એટલા ઝડપથી અને તીવ્ર રીતે ખેચાય સકોચાય છે કે જેના પરિણામે હોજરીમા જે કાઈ હોય તે બહાર ફેકાઈ જાય છે અને હોજરી બિલકુલ ખાલી થઈ જાય છે હોજરીની સાથે જ સાગ્ર પચનતત્રમા પણ એક વિશિષ્ટ પ્રકારની તાણ આવે છે અને પરિણામે

પેટ પેડુમાં એક પ્રકારનો દુખાવો પણ પેદા થતો જોવા મળે છે

ગુસ્સામાં હૃદયના ધબકારા વધે છે ગુસ્સામાં જે રીતે હૃદયને સંકોચાવું પડે છે તેમાં હૃદયને જેમાથી પોષણ મેળવવાનું છે તે રક્તધાતુ પણ હૃદયના સંકોચન સાથે દૂર ચાલી જાય છે અને પરિણામે એક પ્રકારની તીવ્ર ગરમી અને પોષણની ખામીમાથી રૂક્ષ વાયુ પેદા થઈને હૃદયશૂળની ફરિયાદ પેદા થાય છે

ગુસ્સાના મહત્ત્વના ફેરફારોમા આતરિક રીતે પેટ પેડુના પચન તંત્રનો દુખાવો, હૃદયનો થાક, મગજની અસ્વસ્થતા અને મગજમા થતો અંત સ્રાવ, અસાવધપણુ અને હૃદયશૂળની ફરિયાદ પેદા થાય છે

ગુસ્સો આવે અને ચાલ્યો જાય એવી સ્થિતિમા જે ફરિયાદો પેદા થાય છે, તે કાયમી ફરિયાદો નથી પણ કાયમી ગુસ્સો રહેતો હોય તેવા લોકોમા પાચનની મંદતા, પોષણની ખામી, લોહીની ગરમી, માથાનો દુખાવો, બેચેની અને રક્તદોષ પેદા થતો જોવા મળે છે કેટલીક વખત ગુસ્સાના આવેશ સાથે જેમ હોજરીનુ સંકોચન થાય તેવી જ રીતે હૃદય ઉપર પણ એવી જ એક તીવ્ર સંકોચન પ્રક્રિયા પેદા થાય છે અને કેટલીક વખત આ પ્રક્રિયા દરદીને મૃત્યુ તરફ પણ ધમડી જાય છે

વયોવૃદ્ધ વૈદ્યરાજ મુ શ્રી જાદવજીભાઈ ત્રિકમજી આચાર્યનુ મૃત્યુ મારી આખ સામે તરવરે છે મને બરોબર યાદ છે કે લાગણીને ઉશ્કેરે અને ગુસ્સો પેદા થાય તેવી વાતો ચાલતી હતી એઓ પણ એક તબક્કે ઉશ્કેરાયા અને થોડી જ ક્ષણોમા એમના મગજની નસ તૂટીને મગજમા રક્તસ્રાવ થયો એ બેભાન થયા અને એક દિવસની આ સ્થિતિને અંતે એમનુ મૃત્યુ થયુ તદ્દન સ્વસ્થ છતાય કેટલીક વખત માણસ કેવી સ્થિતિ તરફ ધસડાઈ જાય છે, તેવો આ પ્રસંગ હુ હજુયે ભૂલી શક્યો નથી

આમ, ગુસ્સો એ એક રીતે શરીરના તમામ આતર–બાહ્ય અવયવો ઉપર પોતાના જ્ઞાનતંત્ર દ્વારા અસર કરે છે અને એમાથી જ રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે

આરોગ્ય અને સ્વપ્નસૃષ્ટિ

માનવીના જીવનમાં તાણ અને વિષાદ એ મહત્ત્વના રોજિંદા દોષો છે અને આ દોષોને કારણે અનેક નીનામોટા રોગો પેદા થાય છે. આ તાણ અને વિષાદને કારણે માનવીનું મન પણ એક એવી સ્થિતિમાં મુકાય છે કે જેના કારણે એને જ્ઞાત અને અજ્ઞાત મન કામ કરતું રહે છે અને આ અજ્ઞાત મનનો પ્રભાવ અનેક સ્વપ્નાંઓ દ્વારા જોવા મળે છે. આજના વિજ્ઞાને સ્વપ્નાવસ્થાની ભારે મોટી સંશોધનયુક્ત વિચારણા કરી છે, અને સ્વપ્નાવસ્થાના અહેવાલો દ્વારા આજના મનોવિજ્ઞાનના અણઉકેલ્યા અનેક કોયડાઓનો ઉકેલ મળી રહે છે. આજના વિજ્ઞાનની આ એક સ્થિતિ પ્રગટપણે જોવા મળે છે ત્યારે પ્રાચીનોએ પણ આ સ્વપ્નસૃષ્ટિ સબંધમાં શું વિચાર્યું છે, એની સારીમાઠી કેવી કલ્પના કરી છે તે જોવા-જાણવાનું સ્વાભાવિક રીતે જ મન થાય એવી એ રસિક વિગતો છે.

હારિત સંહિતાને ચરકાદિ ગ્રંથો કરતાંય પ્રાચીન ગણવામાં આવે છે. આત્રેય મુનિએ પોતાના શિષ્ય અગ્નિવેશને જે ગ્રંથ ભણાવ્યો તે ચરક સંહિતા અને હારિત મુનિને જે ગ્રંથ ભણાવ્યો તે હારિત સંહિતા. એક જ ગુરુના બંને શિષ્યોએ આયુર્વેદની જે પ્રાચીન સસ્કૃતિનો સંગ્રહ કર્યો છે તેમાંથી સ્વપ્નસૃષ્ટિની દૃષ્ટિએ હારિત સંહિતાની થોડી વિગતો જોઈએ.

સામાન્ય રીતે સ્વપ્નાવસ્થા સબધમાં અનેક કલ્પનાઓ ચાલે છે. એક વર્ગ આવા સ્વપ્નને કોઈ ફળદાયી નિર્દેશ ગણે છે, તો બીજો વર્ગ એને કેવળ મનની ભ્રમણા કે મનનો વિભ્રમ પણ ગણે છે. આ સંયોગોમાં મહર્ષિ આત્રેય કહે છે કે વાયુથી, પિત્તથી, ભય લાગવાથી, શરીરશક્તિ ક્ષીણ થઈને જે પ્રકારની મનની ઉદ્વેગશીલતા વધે છે તેથી, બળની કમી થવાથી, પેશાબ ભરાઈ રહેવાથી અને ચિંતાથી મન વિહ્વળ થઈને જે સ્વપ્નાં આવે તે સ્વપ્નાં સાચાં નથી. આથી એ સ્વપ્નાંનો મન ઉપર ભાર ન રાખવો.

આચાર્યો કહે છે કે રાત્રીના પહેલા જ ભાગમાં સ્વપ્નું આવ્યું હોય તો એનું સારું કે માઠું ફળ સ્વપ્ન પ્રમાણે એક વર્ષ દરમિયાન મળી રહે છે. રાત્રીના બીજા પહોરમાં જો સ્વપ્ન આવ્યું હોય તો એનું ફળ છ મહિના દરમિયાન જોવા-જાણવા મળે છે. ત્રીજા પહોરનું સ્વપ્નું ત્રણ માસમાં જ એનો પરચો બતાવે છે જ્યારે રાત્રીને અંતે વહેલી સવારે આવેલું સ્વપ્ન દસ દિવસમાં જ આકાર થતું જોઈ શકાય છે. આવાં સ્વપ્નાં પ્રમાણે એની સારી કે માઠી અસરનો આ દસ દિવસમાં જ અનુભવ થાય છે.

સ્વપ્નામાં જો સફેદ વસ્તુ જોવામાં આવે તો એ શુભ ફળ આપનારી માનવામાં આવી છે. પરંતુ આવી સફેદ વસ્તુઓમાં કપાસ, રાખોડી, હાડકું કાચલું અને શૂળ (કાંટા) જોવામાં આવે તો એથી વિપત્તિ–દુઃખ આવી પડે છે એમ માનવામાં આવ્યું છે.

એ જ રીતે કાળા પદાર્થનું દર્શન એક અવસ્થામાં અશુભ ગણાયું છે. આમ છતાંય એમાં કાળી ગાય, કાળો ઘોડો, શ્યામરંગી રાજા, બ્રાહ્મણ, હાથી અને માછલી એ બધાં શુભ ફળ આપનારાં બને છે, એવી માન્યતા પ્રવર્તે છે.

સ્વપ્નામાં અરીસો, ફૂલ, પાણી ભરેલુ જળપાત્ર, છબી, ધજા, દહીં, ફળો, વસ્ત્ર, અન્ન, નાગરવેલનાં પાન, કમળ, ઘોડો, શંખ અને સોનાના અલંકાર એ બધાનું દર્શન સુખસમૃદ્ધિ સાથે રોગીને નીરોગી બનાવે છે, એવી માન્યતા છે.

સ્વપ્નામાં સૂર્ય, ચંદ્ર, તારામંડળ, ખીલેલાં કમળથી ભરેલું સરોવર જોવામાં આવે કે સ્વપ્નાવસ્થામાં નદી કે સમુદ્ર તરીને પાર કરવાનો અનુભવ થાય તો એવું સ્વપ્નું પણ સુખ, સમૃદ્ધિ અને નીરોગિતા આપનારું નીવડે છે.

સ્વપ્નામાં કોઈ આવીને આપણને કાંઈ કહી જાય—ખાસ કરીને દેવ, બ્રાહ્મણ, પિતૃ કે રાજા આવીને જો કોઈ વચનો કહે તો એનાં સારાં અને માઠાં વચનો પ્રમાણે એનું ફળ ભોગવવાનું રહે છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં અલંકાર, દેવ, મંદિર, પાંચ વર્ષ સુધીનો કુમાર, કે દસ વર્ષ સુધીની કુમારિકા, દહીં, માછલી, સારા ફૂલવાળી વેલ, ફળવાળું ઝાડ વગેરે જો દેખાય તો એવા સ્વપ્નાવાળો માણસ રોગી હોય તો નીરોગી બને છે અને નિર્ધન હોય તો સંપત્તિવાળો બને છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં દૂધ, ઘી, મધ, ભાત કે ખીર જેવું દૂધની બનાવટવાળું ભોજન કરવાનો સુખદ અનુભવ થાય તો એ પણ એટલું જ સુખદ સ્વપ્નું માનવામાં આવ્યું છે.

જો સ્વપ્નાવસ્થામાં સફેદ સર્પનો, હાથની આંગળીના ટેરવા ઉપર દંશ થાય તો એથી પુત્રપ્રાપ્તિ થાય છે, શ્રી અને સંપત્તિ મળે છે.

સફેદ વસ્ત્ર ધારણ કરેલી સ્ત્રી સાથેનું આલિંગન પણ એટલું જ ઐશ્વર્ય આપનારું માનવામાં આવ્યું છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં અન્નના દર્શનને શુભ ફળદાયી માનવામાં આવ્યું છે અને એ જ રીતે ફળથી લચી પડતાં વૃક્ષોનું દર્શન પણ હિતકારી ગણાયું છે. આયુર્વેદની સ્વપ્નસૃષ્ટિમાં આ શુદ્ધ કલ્યાણકારી માનવામાં આવેલી કલ્પના સાથે અશુભ, અમંગળકારી સ્વપ્નસૃષ્ટિની વિચારણા પણ થઈ છે. આચાર્ય અત્રેય કહે છે કે કાગડા, કંકપક્ષી, ઊંટ, સાપ, ભૂંડ, ઘૂવડ, ગીધ, શિયાળ, કૂતરું, વરુ, ગધેડાં, પાડા, સમડી, ગરજણ વગેરે પક્ષીઓ અને વાઘ, મચ્છ, મગર, વાંદરા, વગેરે પ્રાણીઓ જો પોતાના દેહને ફાડી ખાતાં હોય એવું દર્શન સ્વપ્નાવસ્થામાં જોવા મળે તો તે હાનિકારક બને છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં જે લોકો પોતે જ પોતાના હાથે ઘી, તેલ, ચરબી, પોતાના શરીર ઉપર ચોળી રહ્યા હોય તેવાં સ્વપ્નાં એ લોકો માટે અનિષ્ટકારી બને છે.

જે વ્યક્તિ પાડા, ગધેડાં, ઊંટ કે વાઘ જોતરેલા ગાડા કે રથમાં સ્વપ્નાવસ્થામાં દક્ષિણ દિશામાં મુસાફરી કરી રહ્યો છે એવું અનુભવે તે પણ અનર્થકારી બને છે એમ કહેવામાં આવ્યું છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં રાતાં કે કાળાં કપડાં પહેરેલી સ્ત્રી માથાના વાળ છૂટા હોય, દેખાવે વિકરાળ આકૃતિવાળી હોય, દક્ષિણ દિશામાં રહીને એ ત્યાં રડતી હોય કે ગાતી હોય અથવા કોઈને ક્રોધ કરીને બોલાવતી હોય કે આલિંગન કરતી હોય તેવી સ્ત્રીને જોવી એ પણ એટલું જ અમંગળકારી માનવામાં આવ્યું છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં ઊલટી થતી જોવી કે દાંત પડી જતા જોવા તે પણ વિપત્તિ નોતરનારું બને છે એમ ગણવામાં આવ્યું છે.

હથિયાર વાગવાથી લોહી ટપકતું હોય એવી વ્યક્તિનું દર્શન, ખાલી ઘર, દેવ વગરનું દેવમંદિર, ચંદ્રનું ગ્રહણ, પડી ગયેલું ફૂલવાળું ઝાડ વગેરે સ્વપ્નાવસ્થામાં જો જોવા મળે તો તે પણ આપત્તિકારક માનવામાં આવ્યું છે.

દક્ષિણ દિશામાં રહીને બોલાવતા હોય તેવા પિતૃઓનું દર્શન, હાથમાં હાડકું હોય, શૂળ હોય, લાકડી કે ફાંસો હોય તેવા યમદૂતનું દર્શન પણ અશુભકારી ગણાયું છે.

આવાં શુભ અને અશુભ ફળો આપનારાં સ્વપ્નાંની સૃષ્ટિનો આ પરિચય છે. આવાં અશુભકારી સ્વપ્નાની અસરમાંથી બચવા માટે પણ આચાર્યોએ વ્રત, તપ, પૂજા, અનુષ્ઠાનની કેટલીક ક્રિયાઓ સૂચવી છે; તે આવી છે.

અશુભ સ્વપ્નાંઓમાંથી પસાર થયા હોય એમણે તીર્થાદિકમાં સ્નાન કરવું, સુપાત્રને દાન આપવું, દેવતાઓનું પૂજન કરવું, અગ્નિમાં હોમ કરવો, બ્રાહ્મણોને વિધિપુરઃસર ભોજન આપવું; આવાં શુભ ધર્મકાર્યો કરવાથી નઠારું ફળ આવવાની પ્રક્રિયા દૂર થાય છે અને એના સ્થાને શુભકારી–સુખદ અનુભવ મળે છે.

આચાર્ય આત્રેયની સ્વપ્નસૃષ્ટિનો આ નિર્ણય આજે ભલે વિજ્ઞાનની સરાણ ઉપર ન સ્વીકારીએ, આમ છતાંય એક વાત સ્વીકારવાની રહે જ છે કે પ્રાચીનોના દર્શનની વ્યાપકતા અને એનાં સારાંમાઠાં પરિણામોનો અનુભવ તો જોવા મળે જ છે. આજના વિજ્ઞાને

આ સત્યો પાછળની વૈજ્ઞાનિક ભૂમિકા શું હશે તે શોધવી જોઈએ, વિચારવી જોઈએ બુદ્ધિ ન સ્વીકારે અને છતાંય હૃદય સ્વીકારે તેવા આ પ્રાચીનોના દર્શનની પાછળ એક ભવ્ય પુરુષાર્થનું ઐતિહાસિક મૂલ્યાંકન રહ્યું છે તેમ પણ સ્વીકારવાનું રહેશે અને એના દર્શનની સાર્થકતા પણ આજના વિજ્ઞાને ઉકેલવાની રહેશે

પાપકર્મ અને રોગો

ભગવાન આત્રેય ઋષિએ પોતાના શિષ્ય હારિતને કર્મજ રોગનો જે ઉપદેશ આપેલ તે આ પ્રમાણે છે કર્મજ રોગ એટલે એક રીતે પાપકર્મ કોઈનેય કોઈપણ પ્રકારની હાનિ થાય તેવા પ્રકારના શારીરિક કે માનસિક પ્રયત્ન દ્વારા બીજાનું અહિત કરનારને આવા રોગો પેદા થાય છે

ભગવાન આત્રેય કહે છે કે અજાણ્યે જો કોઈ પાપકર્મ થયું હોય અને જ્યારે એની જાણ થાય ત્યારે એનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરવામાં આવે તેવા લોકોને રોગ થાય તો ખરો પણ એ થોડા એવા પ્રયત્નથી મટી જાય છે પરંતુ જે લોકો ઇરાદાપૂર્વક પાપકર્મ કરે અને આવું પાપકર્મ કર્યા પછી એને પસ્તાવો થાય તો પાપકર્મ ઇરાદાપૂર્વક કર્યું —પછી ભલે પસ્તાવો થયો તે સંયોગોમાં જે રોગો થાય છે તે કષ્ટસાધ્ય (જલદી ન મટે તેવા), અથવા ઘણા પ્રયત્નોને અંતે મટે તેવા થાય છે જ્યારે ત્રીજો પ્રકાર એવો છે, જે ઇરાદા પૂર્વક પાપકર્મ કરે છે અને છતાંય આખર પાપનું પ્રાયશ્ચિત્ત થતું નથી, તેવા લોકોને જે રોગો થાય છે તે અસાધ્ય જ રહે છે એ રોગ મટી શકતા નથી

રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ કર્મજ દોષનાં પાપકર્મોમાં મહાપાપની ગણના નીચેના કર્મો માટે ગણવામાં આવી છે જે કોઈ ભ્રૂણહત્યા કરે ગોવધ કરે, રાજહત્યા કરે, કોઈ અન્યનું ખૂન કરે, વનસ્પતિ અને પા[illegible] નો ન[illegible] કરે પરસ્ત્રીગમન કરે કે પોતાના ગુરુ માતા[illegible] કે

સંબધીની સ્ત્રી સાથે જાતીય સંબંધ કરે તેવા લોકોને મહાભયકર રોગો થાય છે.

આવા રોગોમાં પાંડુ, કોઢ, ક્ષય, ઝાડા, પ્રમેહ, મૂત્રાઘાત, પથરી, મૂત્રકૃચ્છ્ર, શૂળ, શ્વાસ, ખાંસી, સોજો અને વ્રણ (ઘા) ગણાય છે.

આવા મહારોગ ઉપરાંત નાના પ્રકારનાં પાપકર્મ કરનારને તાવ, અજીર્ણ, અગ્નિમાંદ્ય, લીવર–બરોળના રોગો, ગોપરોગ વગેરે નાના મોટા રોગો પેદા થવાની શકયતા રહે છે.

આચાર્ય આત્રેય કહે છે કે કોઈનેય ગાળો દેવાથી ગૂમડાં (રક્તવિકાર), માથાનો દુખાવો કે નાક વાટે, અગર મોઢા વાટે રક્તસ્રાવ થાય તેવો રક્તપિત્ત નામનો વ્યાધિ પેદા થાય છે.

વ્યભિચાર કરનાર પુરુષને પેશાબના, પથરીના તેમ જ રક્તદોષ સાથે સંકળાયેલા પ્રમેહના જુદાં જુદા રોગો પેદા થાય છે, તો કેટલીક વખત ભગંદરના રોગના પણ ભોગ થવું પડે છે.

બીજાને સંતાપ થાય તેવું બોલવાથી કે વ્યવહાર કરવાથી, શ્વાસ, શૂળ, ખાંસી જેવા રોગના ભોગ થવુ પડે છે. અન્ય લોકોના વ્યવહારમાં વિઘ્ન નાખનારને પગના જુદા જુદા રોગો થાય છે.

મંદિરોની, દેવસ્થાનોની આસપાસ ગંદકી કે મળમૂત્ર કરનારાને ગૂમડાં, ચાંદાં, કે મળદોષના રોગો થાય છે, તો બીજાનો તિરસ્કાર કરનારને લીવરની નબળાઈના રોગો કે રક્તવિકારના રોગો પેદા થવાનો ભય રહે છે.

બ્રાહ્મણોને સંતાપવાથી તાવ આવે છે. બીજાનો રોટલો અટકાવનારને અજીર્ણનો વ્યાધિ થાય છે. બીજાને ઝેર આપનારને ઊલટીના રોગના ભોગ થવું પડે છે. બીજાને ઊંધે માર્ગે દોરનારને ચકરી–ચક્કરનો વ્યાધિ થાય છે, જ્યારે બીજાની સાથે છેતરપિંડી કરનારને વાઈ–ફેફરું થાય છે. બગડી ગયેલો ખરાબ ખોરાક બીજાને આપવાથી મંદાગ્નિના ભોગ થવું પડે છે

ગર્ભહત્યા કરનારને (ગર્ભપાત કરનાર–કરાવનારને) લીવર ને બરોળના રોગો પેદા થાય છે.

જે લોકો પીવામાં ઉપયોગી ન હોય તેવાં પેય લે છે તેને રક્ત પિત્ત થાય છે; તો જેઓ મોટા દાવપેચ અજમાવી બીજાના જીવનને ઝેર કરે છે તેવાને વિસર્પ, રતવાના રોગ લાગુ પડે છે.

જે લીલી વનસ્પતિ–વનરાઈ કાપી નાખે છે તે ઘણા નાના-મોટા રોગનો ભોગ બને છે અને જે બીજાનું દ્રવ્ય ચોરે છે તેને સંગ્રહણી નામનો રોગ થાય છે.

જે પુરુષ સોનાની ચોરી કરે છે તેને નખનો ખરાબ રોગ થાય છે. રૂપાની ચોરી કરનારને કરોળિયા, તાંબાની ચોરી કરનારને વિપાદિકા નામનો કોઢ થાય છે, તો કલઈની ચોરી કરનારને સિધ્મા નામના કોઢના ભોગ થવું પડે છે. સીસાની ચોરી કરનારને મોઢાના રોગો લાગુ પડે છે. લોઢું ચોરનારના શરીરનો રંગ ખરાબ થઈ જાય છે અને દૂધ ચોરનારને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે તેવો બહુમૂત્રતાનો રોગ લાગુ પડે છે. ઘીની ચોરી કરનારને આંતરડાંનો વ્યાધિ લાગુ પડે છે અને તેલની ચોરી કરવાથી ખસ થાય છે. બીજાનાં છિદ્રો જોનાર કાણો થાય છે અને વાંકું બોલનારની આંખ વાંકી રહે છે. ખરાબ અને જૂઠું બોલનારને હોઠના રોગો થાય છે. પાપકર્મના આ બધા રોગો છે.

માણસના મનની અસર એના શરીર ઉપર થાય છે એ હવે જગપ્રસિદ્ધ વાત છે. ક્રોધથી સાંધા દુખે, આઘાતથી હોજરી કે પચનતંત્રમાં ચાંદાં પડે, અણગમાથી માથું દુખે, જાતીય અસંતોષમાંથી તો અનેક રોગોની એક હારમાળા પેદા થતી જોવા મળે છે, જેમાં હિસ્ટીરિયા, પ્રદર અને પ્રજનન અવયવના અનેક રોગોની ગણના કરવામાં આવી છે. આજે તો એના વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણબદ્ધ દાખલાઓ પણ જોવા મળે છે. બુદ્ધિ સ્વીકારે એવી આ મનોવિજ્ઞાન અને રોગવિજ્ઞાનની વાતો છે. મહર્ષિ આત્રેયની આ વાતો દેખાતી રીતે ભલે આજે સ્વીકાર્ય ન લાગે પણ જો ચીવટભરી સંભાળથી એક સંશોધનના

કાર્યક્રમ તરીકે એનો વિચાર અને આચાર કરવામાં આવે તો એમાં ક્યાં કેટલું સત્ય રહ્યું છે તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવી જશે.

હિન્દુ જીવનદર્શનમાં કર્મના ફળનો મોટો મહિમા સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. એ દષ્ટિએ આ પ્રશ્નનો વિચાર કરીએ તો એમ કહેવું જોઈએ કે માનવીમાત્ર પાપથી બચે, પાપને પરિણામે આવનારા રોગોની કલ્પનાથી પાપ કરતો અટકે એવા કોઈ શુભ હેતુથી પણ આ બધી વાતો કહેવામાં આવી હોય એવું પણ કેમ ન બને ? આમ છતાં, આ બધી વિગતોને કેવળ નિર્ણયાત્મક રીતે જ સ્વીકારી લેવાને બદલે જાગ્રત બુદ્ધિ અને અંતઃકરણની પૂરી ધર્મ પ્રત્યેની શ્રદ્ધા સાથે આ વિધાનોની સત્યતા શોધવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જે કોઈ આવા રોગના ભોગ બન્યા હોય એની વિગતો જાણવી જોઈએ—શોધવી જોઈએ અને લોકોને એ માટે જાગ્રત કરવા જોઈએ. માનવીના જીવનમાં શ્રદ્ધા જેટલી ફળદાયી–ઉપકારક છે, તેટલી અંધશ્રદ્ધા એના પુરુષાર્થને હણી નાખનારી પણ બને છે.

પ્રવૃત્તિ, થાક અને આરામ

છેલ્લા કેટલાક વખતથી માંદગીનાં ચિહ્નોની એક ફરિયાદમાં ખૂબ જ થાક લાગવાની ફરિયાદ મોટા પ્રમાણમાં વધી પડી છે ખૂબ જ થાક લાગે છે, કામ કરવાનું મન થતું નથી, પડી રહેવાનું જ ગમે છે અને ઇચ્છા વિરુદ્ધ થોડું પણ કામ કરતાં શરીરમાં દુખાવો થાય છે, સાંધા અને સ્નાયુઓ દુઃખે છે, એમ કહેવામાં આવે છે.

આ થાક લાગવાનાં કારણોનો આપણે વિચાર કરવો જોઈએ. થાક લાગવાનું કારણ માણસ જે પ્રવૃત્તિમાં જોડાયો છે, એ પ્રવૃત્તિમાં એના ઉત્સાહ અને પ્રેમ કેટલા અને કેવાં છે તે જાણવું જરૂરી છે. જે માણસ પોતાના કામમાં પ્રેમ અને ઉત્સાહ રાખીને પ્રવૃત્તિ કરે છે, એને થાકનું ભાન ભાગ્યે જ થાય છે; જ્યારે ઉત્સાહ અને પ્રેમ વગરની પ્રવૃત્તિ હંમેશાં થાક પ્રગટ કરે છે

થાક સંબંધમાં આ અભિપ્રાયો છે તેને થોડા દાખલાઓથી સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

આખો દિવસ કામ કર્યા પછી કેટલાક લોકો રમે છે. અખાડામાં જાય છે કે ફરવા નીકળે છે. રમવું, કસરત કરવી કે ફરવા જવું એ ત્રણેમાં ચોક્કસ પ્રકારનો શ્રમ કરવો પડે છે. પરંતુ આ શ્રમ કરવો પડતો હોવા છતાંય એના થાકનુ દુઃખ નથી, પણ આનંદ છે; કારણ, આ પ્રવૃત્તિ તરફ એની રુચિ રહી છે—પ્રેમ છે.

માનવીજીવનમાં થાક માટે બે અવયવોનો વિચાર કરવાનો હોય છે : એક સ્નાયુઓ અને બીજું મગજ. આ બને અવયવો પરસ્પર રીતે સંકળાયેલા છે. છતાંય માણસ શ્રદ્ધા દ્વારા પોતાના ખોરાકનું પાચન કરીને એનું જીવનશક્તિમાં શોષણ કરે છે અને એ રીતે જે તે અવયવોને લાગતા ઘસારાની પુરવણી કરે છે, એની વૃદ્ધિ કરે છે.

૧. પ્રોટીન દ્વારા શરીરના સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ થાય છે.

૨. કાર્બોદિત દ્વારા ગરમી અને ઘસારાની પૂરણી થાય છે.

૩. ચરબી દ્વારા વિશિષ્ટ ગરમીનો સગ્રહ થાય છે.

૪. પ્રજીવકો દ્વારા રોગોની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે—રોગ પ્રતિબંધક શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

૫. ક્ષારો દ્વારા અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓની પ્રવૃત્તિઓનું નિયમન કરવામાં આવે છે.

૬. પાણી દ્વારા લોહીનુ પરિભ્રમણ થાય છે, વિજાતીય અમ્લ ક્ષારોનો નિકાલ થાય છે, અને શરીરને આવશ્યક ઠંડી–ગરમીનું નિયમન કરી શકાય છે.

૭. હવાના સંયોગથી ખોરાકનું જ્વલન થાય છે. અને એ જ્વલન દ્વારા જે તે અવયવોને જે પ્રકારનાં દ્રવ્યો જોઈએ છે તે મળી રહે છે.

થાક લાગે છે એમ કહીએ છીએ ત્યારે આટલી હકીકતો વિચારવી જોઈએ :

૧. પોષણની ખામી, ૨. કામ તરફની રુચિ, ૩. કામની ટેવ.

(૧) માનવશરીરમાં પ્રવૃત્તિ એક એવા પ્રકારનું શારીરિક પરિવર્તન કરે છે કે જેમાં શરીરસ્થ સ્નાયુઓ શિથિલ બને છે. જેમ જેમ આ શિથિલતા વધતી જાય છે, તેમ તેમ્ સ્નાયુઓમાં રહેલા જ્ઞાનતંતુઓનો મગજ સાથેનો સંબધ મદ પડે છે. આ જ પરિસ્થિતિને થાક કહેવામાં આવે છે.

આવશ્યક ખોરાક લેવાને પરિણામે આ સ્નાયુઓ એનું પાચન કરવા માટે સકોચાય છે અને વિકાસ પામે છે. આ સ્થિતિને આપણે પ્રવૃત્તિ કહીએ છીએ. ખોરાકનું જ્વલન થઈ જાય છે (પચી જાય છે), ત્યારે સ્વભાવિક રીતે જ સ્નાયુ શિથિલ બને છે. અને એ જ વખતે આપણને થાકની લાગણી થાય છે, જ્યારે ખોરાક લીધા પછી શક્તિ લાગે છે. થાકમાં ખોરાકનો પ્રભાવ આ રીતે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

(૨) આપણે ઉપર જોયુ કે પ્રવૃત્તિ એટલે સ્નાયુઓનું સકોચન અને આકુંચન માત્ર સંકોચ અને વિકાસ કરવાની ક્રિયા ભલે સ્નાયુઓ દ્વારા થાય પણ એ ક્રિયાનું નિયમન તો મગજના સ્નાયુઓમાં રહેલા જ્ઞાનતંતુ સાથેના જોડાણથી થાય છે. એટલે, પ્રવૃત્તિ માટે–આ અવયવોનું સંચાલન કરવા માટે મગજને જે તે સ્નાયુઓને હુકમ આપવા પડે છે; પરંતુ જ્યારે માણસને એ કામ પ્રત્યે રુચિ નથી, એના તરફ ઉત્સાહ નથી ત્યારે આ મગજ આવા હુકમો આપવા માટે સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રવૃત્ત થતું નથી અને પરિણામે સ્નાયુઓનું સકોચન અને આકુંચન થતું નથી. આથી સ્નાયુઓની શિથિલતા પેદા થાય છે, મગજ સાથેનો એનો સબધ મંદ પડે છે અને પરિણામે આપણે "થાક લાગ્યો છે" એવી લાગણી અનુભવીએ છીએ.

(૩) હવે આપણે ત્રીજો મુદ્દો જોઈએ—કામ અને ટેવનો. સામાન્યરીતે આપણો સમાજ કામ કરે ત્યારે ખૂબ જ શ્રમપૂર્વક કામ કરવાની શરૂઆત કરે છે અને પરિણામે જલદી થાકી જાય છે. આ સ્થિતિ

પેદા થતી અટકાવવા માટે વૈજ્ઞાનિક રીતે એના પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા છે. રશિયાના પ્રસિદ્ધ ચિકિત્સક ડૉ૦ પાવલોવે આ સંબધમાં નાનામોટા અનેક પ્રયોગો કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે કામનો થાક દૂર કરવા માટે કામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ ટેવમાં સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ નિયમપૂર્વકનો આરામ ભજવે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે માણસ જન્મે છે ત્યારથી એનું હૃદય ચાલવા માંડે છે અને મરે છે ત્યારે એ ચાલતું અટકે છે. આટલી સખત પ્રવૃત્તિ હૃદય કરતું હોવા છતાંય માણસના શરીર ઉપર સ્વાભાવિક અવસ્થામાં કોઈ જ રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થતી નથી. આમ નહિ થવાનું કારણ હૃદયની આરામ કરવાની નિયમિતતા છે. આપણું હૃદય ૨૪ કલાકમાં ૮ કલાક આરામ કરે છે અને ૧૬ કલાક કામ કરે છે. વાચકોને આ વિધાનથી જરૂર આશ્ચર્ય થશે. પરંતુ આમ છતાંય એ વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે અને આ નિયમિત આરામને લીધે જ એ વ્યવસ્થિત ચાલે છે. આવો જ આરામ શરીરના તમામ અવયવોને જરૂરનો છે.

વાંચનનો થાક લાગે તો વાંચવાનું બંધ કરીને મગજને આરામ આપવો જોઈએ અને એવી જ રીતે શરીરશ્રમ કર્યા પછી સ્નાયુઓને આરામ આપવો જોઈએ.

આપણા દેશમાં આરામનો અર્થ નિષ્ક્રિયતા કરવામાં આવે છે. આળસુની જેમ પડી રહેવું, સૂઈ રહેવું એને આરામ ગણવામાં આવે છે. હકીકતમાં આરામનો આ સાચો અર્થ નથી. આરામનો સાચો અર્થ કામનો બદલો છે. આવો કામનો બદલો ટેવ દ્વારા કરી શકાય છે.

કામની ટેવ પાડવા માટે પણ થોડા નિયમો વિચારી લેવા જોઈએ. આ નિયમો આ પ્રમાણે છે :

૧. સહેલું કામ સૌથી પહેલાં કરો.

૨. આરામ કરતાં કરતાં કામ કરો.

૩. કામના નાના નાના ભાગ પાડી નાખો અને એવી રીતે જ એ પૂરું કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

૪. સખત કામ સૌથી છેલ્લે કરો.

આમ કરવાથી આજે જે તુરત જ થાક લાગી જાય છે તે સ્થિતિ પેદા જ નહિ થાય. કામની ઝડપ વધશે અને એનો જલદી નિકાલ થશે. સાથે જ થાક દ્વારા જે નાનામોટા રોગો પેદા થાય છે તેમાંથી પણ મુક્ત રહેવાશે.

થાકની સાથે સંડોવાયેલા બીજા પણ કેટલાક સવાલો વિચારવા જેવા છે. એક વાત અહીં સ્પષ્ટ કરવી જોઈએ કે આ પ્રશ્ન માત્ર ટેબલવર્ક કરનારા બુદ્ધિજીવી લોકો માટે જ છે અને એ લોકોએ જ એનો ઉકેલ કરવાનો રહે છે.

૧. કામ કરતી વખતે જ્યાં કામ કરવાનું હોય તે જગ્યા ઠંડી હોવી જોઈએ.

૨. હવા અને પ્રકાશ પૂરતાં મળવાં જોઈએ. આમ છતાંય હવાની હરફર ઝડપી ન હોવી જોઈએ કે જેથી જ્ઞાનતંતુને ઉત્તેજના લાગ્યા કરે.

૩. જ્યાં કામ કરવાનું હોય ત્યાં ધૂમ્રપાન કરવાની સદંતર મનાઈ હોવી જોઈએ.

૪. જ્યાં કામ કરવાનું હોય ત્યાં ઉગ્ર પ્રકાશ ન હોવો જોઈએ. આવો પ્રકાશ કામ કરનાર ઉપર ન પડવો જોઈએ, પણ જ્યાં કામ કરવાનું હોય ત્યાં પડવો જોઈએ. આમ થવાથી માણસની કામ કરવાની કાર્યવૃત્તિ કેન્દ્રિત બનશે.

૫. જ્યાં કામ કરવાનું હોય ત્યાં એની છત ઊંચી હોવી જોઈએ. નીચી છતથી એક પ્રકારની અકળામણ વધે છે અને પરિણામે કામનો તુરત જ થાક લાગે છે.

માનવી જીવનમાં પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ પરિવર્તનશીલ રહેવાં જોઈએ. એમાં માણસના જીવનનો ઉત્સાહ ળળવો જોઈએ. જો આ

દૃષ્ટિએ આપણે આપણું જીવન જીવવાની ટેવ પાડીશું તો પ્રવૃત્તિ દ્વારા શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થશે અને એક આરોગ્યપ્રદ સ્થિતિ નિર્માણ કરશે.

રોગની દુનિયામાં મનનો ભારે મોટો પ્રભાવ સ્વીકારાયો છે. માનમોપચારની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે, તેવા યુગપરિવર્તનના આ સમયમાં આપણે પણ આપણા મનને અને શરીરને પરિવર્તનશીલ રાખીને નીરોગી રહીએ અને રોગમુક્ત બનીએ.

માનસિક અશાંતિ અને રોગો

ईर्ष्या भयोद्वेग परिप्लुतेन क्रुद्धेन रुग्दैन्य निपीडितेन ।
प्रघातयुक्तं न च सेव्यमानम् अन्नंनसम्यक् परिपाक्मेति ॥

ઉપરની ઋચાઓ આરોગ્ય માટે આપણને એક નવી જ દૃષ્ટિ આપે છે. આપણો સમાજ એમ માને છે કે ખોરાકની વિષમતાથી કે એની અનિયમિતતાથી જ હંમેશા માંદગી આવે છે. પરંતુ આ માન્યતા કેટલી ગેરસમજણવાળી છે તે ઉપરના શ્લોક ઉપરથી સહેજે સમજી શકાશે

છેલ્લા એક માસથી મારી પાસે એક દરદી બાઈ આવે છે. દોઢેક માસ પહેલાં એ બાઈની એક યુવાન દીકરી ગુજરી ગઈ. આજેય એના મોઢા ઉપરથી શોક અને સંતાપ કોઈપણ જોઈ શકે એટલાં સ્પષ્ટ અને તાજાં દેખાય છે. હજુ ગઈ કાલે જ કેમ જાણે પ્રસંગ બની ગયો હોય એટલાં એના હૃદયમાં વેદના અને દુઃખ ભર્યાં છે. પરિણામે આ સંતાપથી જ બાઈને અજીર્ણ અને ઝાડા થાય છે. વારંવાર પેટમાં દુખે છે, શૂળ આવે છે અને અચાનક ગભરામણ થઈ જાય છે. ભૂખ તો લાગતી જ નથી, એટલે દિવસે દિવસે મંદાગ્નિ પણ વધતો જાય છે અને પરિણામે ખોરાકના પોષણના અભાવે નબળાઈ પણ આવતી જાય છે. જુદી જુદી અનેક પ્રકારની દવા બદલાવ્યા છતાંય એને હું આરામ નથી આપી શકતો, કારણકે રોગનું

કારણ દૂર કરવાનું મારાથી કે દવાથી બની શકે એવું નથી. આવા દરદમાં માણસ પોતે જ સમજણપૂર્વક પોતાનાં દુઃખ અને સતાપ દૂર કરે તો જ એ રોગમુક્ત થઈ શકે. કારણકે રોગનું કારણ જ આ દુઃખ-સંતાપ હોય છે.

આવો જ એક બીજો પ્રસંગ ટાંકું. આ દરદીના સગામાં એક મરણ થયું છે. એને આઘાત એટલો બધો લાગ્યો છે કે આ ગરમ થયેલા લોહીથી એને તાવ અને ઝાડા છૂટી પડયા છે. ભય અને ઉદ્વેગમાંથી આવી પડેલા આ દરદો છે.

મુંબઈ જેવા શહેરમાં રહેતા અનેક માણસોને રોજિંદો અનુભવ છે કે, ખોરાક ખાતી વખતે જે પ્રસન્નચિત્ત, નિરાંત અને આનંદ જોઈએ તેને બદલે અતિશય ઉતાવળથી પેટ ભરી લેવાની માનસિક વૃત્તિ સાથે જ જમી લેવામાં આવે છે અને એ ભોજન પછી પણ ખોરાકના પાચન માટે જે શાંતિ અને આરામ લેવાં જોઈએ તે લેવાને બદલે જલદી ટ્રેન પકડવા માટે દોડવામાં આવે છે અને કલાક-અર્ધો કલાક ટ્રેનની અતિશય ગિરદીના કારણે ઊભા ઊભા જ ઑફિસ કે, નોકરી ઉપર પહોંચવું પડે છે. આવી સ્થિતિમાં ખોરાકનુ પાચન સહજ રીતે જ ન થાય અને પરિણામે એમાંથી જ કબજિયાત, અજીર્ણ, મળદોષ, અને એની સીધી અસરથી પેદા થતાં ધાતુદોષનાં દરદો આવી પડે છે લાંબા વખતની માનસિક અશાંતિ અને ચિંતામાંથી શ્વાસ, દમ અને ક્ષય જેવાં દરદો પેદા થાય છે.

એવી જ સ્થિતિ માંદગીમાં સ્વસ્થતા રાખવાની છે. માંદાઓનો જેને પરિચય-અનુભવ હશે એ સહેજે સમજી શકશે કે, માંદગીમાં ચીડિયાપણું, ક્રોધ વગેરે સહજ રીતે જ આવી જાય છે. આ માનસિક ફેરફારના કારણે આવા દરદીઓ માંદગી પછી જેટલી ઝડપથી સારા થવા જોઈએ તે થઈ શકતા નથી. કારણકે એમના જ્ઞાનતંતુઓ લોહીમાંના આ ઉશ્કેરાટના કારણે હંમેશાં ગરમ જ રહે છે. પરિણામે ધાતુઓનું પોષણ થઈ જે નીરોગિતા લોહી દ્વારા મળવી જોઈએ તે મળી શકતી નથી. કારણ, ખોરાકનું પાચન યોગ્ય રીતે થતું નથી,

એટલું જ નહિ પણ ઊલટાનું આ ગરમી ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વોમે જ બાળી નાખે છે અને કાયમી–લાંબા વખતની માંદગીને ટકાવી રાખવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

એ જ રીતે આપણો રોજિંદો અનુભવ છે કે વારંવાર ખીજાઈ જતા ચીડિયા અને માનસિક સમતોલપણું ગુમાવીને ઉશ્કેરાઈ જાય તેવા લોકો ભાગ્યે જ નીરોગી અને હૃષ્ટપુષ્ટ હોય છે. આવા લોકોના શરીરનું લોહીમાંસ આ ઉશ્કેરાટને કારણે જ વિકૃત બની જાય છે અને કાયમી દૂબળાપણું જ રહે છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્ર કહે છે કે ખોરાકનું પાચન થતી વખતે શારીરિક અને માનસિક વૃત્તિઓ શાંત અને સ્થિર રહેવી જોઈએ; કારણકે આ સ્થિતિમાં જ લોહી બીજાં રોકાણોમાંથી ફારગત થઈને ખોરાકના પાચન તરફ પૂરી રીતે વળી શકે છે અને એનું પૂરું પાચન કરે છે.

પરંતુ જો કોઈ ને કોઈ માનસિક ચિંતા હોય તો લોહી મગજના કાર્યમાં જ ચિંતા કરવાના કારણે ક્ષય થતા અણુઓનું પોષણ કરવામાં જ રોકાઈ જાય છે અને પરિણામે પાચનના અભાવે દરદ આવે છે ક્રોધ અને ઈર્ષાથી લોહીમાં ગરમી આવે છે અને એમાંથી જ ધાતુઓનો ક્ષય થાય છે.

આમ, આપણો સમાજ કોઈ ને કોઈ પ્રકારના માનસિક વિકારને પરિણામે માંદગી અને અનારોગ્ય નોતરે છે. જો માણસ પોતે જ થોડીએક સમજણ, ચીવટ અને સંસ્કારથી પોતાની માનસિક વૃત્તિઓને કાબૂમાં રાખે અને એને જ પ્રથમ સ્થિર કરીને પોતાનો દુન્યવી વ્યવહાર ગોઠવે તો આજે જે માંદગીની તીવ્ર અને ઉગ્ર રોગવાળી સ્થિતિ પેદા થાય છે તે સહજ રીતે જ દૂર થશે, ઓછી થશે અને ગંભીર થતી અટકશે

ઔષધોને પ્રધાન ગણવાને બદલે આયુર્વેદ શાસ્ત્રે આવા સ્વાસ્થ્યવૃત્તને જ જીવનમાં પ્રથમ સ્થાન આપ્યું છે. એનું શ્રદ્ધાપૂર્વક અનુસરણ કરવામાં આવે તો દવાનો કડવો ઘૂંટડો પીવાની જરૂર જ ન રહે.

મનનો પ્રભાવ કેવા રોગો પેદા કરે છે?

રોગોની દુનિયામાં માનવીનાં માનસિક પરિબળોએ ભારે મોટો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે, આજે જ્યારે માનવીનું મન દિવસે દિવસે કેવળ ભૌતિક સમૃદ્ધિજન્ય ભાવનામાં સતત સંવેદનશીલ રહીને જ જીવનનો વ્યવહાર ચલાવે છે, ત્યારે આ મનના પ્રત્યાઘાતો શરીરના સ્નાયુઓ ઉપર પણ પડે જ છે શરીર રોગને પ્રગટ કરે છે, પણ એ રોગ પેદા કરનારાં પરિબળો તો માનવીના મનોવ્યાપાર સાથે સંકળાયેલાં છે. આજે રોગવિજ્ઞાનમાં મનના પ્રભાવનો વિચાર કરવામાં આવી રહ્યો છે, અને અનેક દરદીઓની વિગતો તપાસ્યા પછી સર્વસામાન્ય ફરિયાદો તારવીને આ રોગોમાં મનના કયા ક્ષેત્રની અસર હોઈ શકે તેનો પણ નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે. ડૉ. વૉટ અને રાલ્ફ કાફમેન માનસશાસ્ત્રીય ચિકિત્સકો છે. એમણે શરીર અને મનનો જુદા જુદા રોગોમાં જે સંબંધ-પ્રભાવ નિશ્ચિત કર્યો છે, તે આ પ્રમાણે છે:

(૧) હાથનો દુખાવો અને શૂળ કોઈને મારવાની વૃત્તિના સંઘર્ષમાંથી પેદા થાય છે

(૨) ચાડાની સતત ખણસ કોઈનો વિરોધ કરવાની સતત ઇચ્છાનું પરિણામ છે.

(૩) દમ (અસ્થમા), ગુસ્સો, દોષિત મન અને અસલામતીના સતત ભાન દ્વારા પેદા થતો જોવા મળે છે.

(૪) કમરનો દુખાવો લોકોને દૂર રાખવાની વૃત્તિની ઉગ્રતાનુ પરિણામ છે.

(૫) પાચનતંત્રની કાયમી ફરિયાદો જીવનસાથી તરફના, ઉપરી અધિકારી તરફના કે રોજિંદા કામ તરફના તિરસ્કારને કારણે પેદા થાય છે.

(૬) છાતીનો દુખાવો સતત જાતીય ઉશ્કેરાટને કારણે પેદા થતો જોવા મળે છે

(૭) ચામડીના રોગોનું કારણ તીવ્ર અણગમાવાળી માનસિક સ્થિતિમાંથી પેદા થતું જોવા મળે છે.

(૮) આધાશીશી જેવો માથાનો દુખાવો યોગ્ય વ્યક્તિને આપણા મનની વાત કહેવાની સતત ઇચ્છા હોય, છતાંય ન કહી શકતા હોઈએ તો પેદા થાય છે.

(૯) ગેસને, સખત લાગણીઓની સંવેદનાઓ અને અભિપ્રાયોનું જો રુંધન થયા કરતું હોય તો એમાંથી પેદા થતા અપચાનો એક રોગ–દોષ ગણવામાં આવ્યો છે.

(૧૦) તીવ્ર થાકને ગૃહસ્થ-જીવનમાં પ્રેમના અભાવે પેદા થતા કંટાળાનું કારણ માનવામાં આવ્યું છે.

(૧૧) ભૂખ જ મરી ગઈ છે તેનું સતત ચિંતાભર્યું સ્મરણ સર્જનશક્તિની અતૃપ્ત ઇચ્છાઓના કારણે પેદા થતી લાગણી છે.

રોગવિજ્ઞાનમાં રોગનાં કારણોનો વિચાર કરતી વખતે મનના પ્રત્યાઘાતોનો પ્રભાવ આ રોગોમાં પરિણમ્યો નથીને, એનો વિચાર કરવો જોઈએ.

શ્રદ્ધાની દવા અને દવાની શ્રદ્ધા

'ક્યાંથી આવો છો ?'

'જાફરાબાદથી. તમે ?'

'ભાવનગરથી.'

'ક્યારે આવ્યા હતા ?'

'ત્રણ દિવસ થયા. તમે ?'

'અમે તો સવારના આવીને, અત્યારે જઈએ છીએ.'

'માનતા ઉતારવા આવ્યા હશો !'

'હા.'

'શું તકલીફ હતી ?'

આ જુઓ મારો પગ. અત્યારે તો સાવ સારો થઈ ગયો છે, પણ એક દિવસ આ પગના રોગથી ચિંતામાં મારી ઊંઘ વેરણ થઈ ગઈ હતી. ડૉક્ટરોએ આ પગ કપાવી નાખવાની સલાહ આપેલી અને કહેલું કે, હાડકું સડવા માંડ્યું છે, પગ કપાવ્યા સિવાય બીજો કોઇ માર્ગ નથી. દવાઓ તો ખૂબ જ કરેલી, પણ કોઈ જ દવાએ યારી ન આપી. હતાશ થઇને બેસી રહેલો. એક દિવસ એક બાવો રામરોટી માગવા આવ્યો. હું ખાટલામાં પડ્યો પડ્યો કણસતો હતો. સાધુએ મારી તરફ જોઈને પૂછ્યુ:

'કયા હુવા હૈ, બેટા ?'

મેં કહ્યું : 'બાપજી, ગૂમડું થયું છે, પણ કેમેય રૂઝાતું નથી.'

'અચ્છા' કહીને તે તો એકદમ મારા ખાટલા પાસે આવીને ઊભા રહ્યા અને બોલ્યા : 'દિખાવ ફોડા.' મેં એમને ગૂમડું બતાવ્યું. દૂરથી જ જોઇને કહે, 'મિટ જાયેગા. ઐસા કરો. પુરાના ચમડા લો. ઉસકો જલાકે ભસ્મ બના લો, ઔર યહ ભસ્મ ધોયા હુવા ઘી કે સાથ મિલાકે ફોડે પર લગાવ. ચોબીસ કલાક મેં એક બાર સાફ કરકે નયા પાટા લગા દો. થોડે દિન મેં આરામ હો જાયેગા. ઔર દેખો, રોજ કુત્તેકો એક એક રોટી ખિલાઓ ઓર ફોડા મિટ જાને પર સતાધાર આકે આપ્પા ગીગાકી જગ્યામેં દો દિનકી ટેલ કરકે ચલે જાઓ.'

'મેં આ પ્રયોગ શ્રદ્ધાથી કર્યો અને આશ્ચર્ય વચ્ચે મને સારો ફાયદો થયો. આજે ગૂમડાની જગ્યા પણ ન દેખાય એટલો સારો આ પગ થઈ ગયો છે.'

'જ્યાં પગ કાપ્યા વગર છૂટકો ન હતો ત્યાં એમ ને એમ ખર્ચ વગર મટી ગયું, એટલે સાધુશ્રીના કહેવા પ્રમાણે આ જગ્યામાં બે દિવસની ટેલ કરવા આવ્યો હતો.'

'ટેલ કરવા ? ટેલ એટલે શું ?'

આ જગ્યાનું માહાત્મ્ય પૈસામાં નથી, પણ જે લોકો શ્રદ્ધા અને ભક્તિથી માનતા કરે છે તે અહીં પોતે સંકલ્પ કરેલા દિવસે આવીને કામ કરી જાય છે. રાંધવેથી માંડીને છાણ–વાસીદાં સુધીનાં બધાં જ કામો માણસો દ્વારા નહિ, પણ આવા માનતા માનનારાઓ દ્વારા જ લગભગ થાય છે.

વીસાવદરથી દૂર ગીરના પ્રદેશમાં આ સતાધારની પવિત્ર જગ્યા પ્રકૃતિને ખોળે આવેલી છે. દરરોજ અનેક માણસો પોતાની માનતા પૂરી કરવા અહીં આવે છે અને શ્રદ્ધા અને ભક્તિથી સંકલ્પનો–પ્રતિજ્ઞાનો ભાર ઉતારે છે.

આ કિસ્સામાં જે પ્રકારનું દરદ અને પ્રયોગ સૂચવાયાં છે તેની થોડી ચર્ચા કરીએ. મેં આ ચામડાની રાખ વાપરી છે. અજબ કામ કરે છે. કોઈપણ ગૂમડાં ઉપર એનો મલમ બનાવીને લગાડવાથી ખૂબ જ ઝડપથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે. એવું અનુભવે જોયું છે અને અનુભવ તો એવો પણ છે કે; આ ભસ્મ અન્ય દવાઓની સાથે દવા તરીકે જો ખાવામાં આપવામાં આવે તો એનાથી આંતર અવયવોનાં ચાંદાં પણ રૂઝાઈ જાય છે. મે એનો ઉપયોગ ગર્ભાશયનાં ચાંદા ઉપર કર્યો છે અને એનુ પરિણામ સારુ આવ્યું છે. ધૂળની ચપટીથીય જો ઈશ્વરની કૃપા હોય તો સારું થઈ જાય, નહિતર હજારો રૂપિયા ખરચો છતાંય સારું ન થાય તેનો આ પ્રત્યક્ષ જાતઅનુભવનો પ્રસંગ છે. એટલે જ એમ કહેવામાં આવે છે કે વિજ્ઞાનનું અવલંબન જરૂર લઈએ પણ સાથે જ શ્રદ્ધા અને ભક્તિનો વિકાસ થવો જોઈએ. એનુ નામ દૈવ્યાપાશ્રય ચિકિત્સા.

શ્રદ્ધા અને ભક્તિ દ્વારા જે માનસિક શાંતિ વધે તેનુ પરિણામ એ આવે છે કે, રક્ત ધાતુઓમાં એક એવા પ્રકારની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે કે જે શરીરના નવા સ્નાયુઓનું, નવા બળનું નિર્માણ કરે છે.

આહાર, વિહાર ને મનોવ્યાપાર : ધાતુવિષમતાનાં પાયાનાં કારણો

માનવશરીર સપ્ત ધાતુઓનું બંધારણ છે : રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર–રજ. આ ક્રમબદ્ધ રીતે પરિવર્તિત થતી ધાતુઓ માનવશરીરમાં પેદા થાય છે, સ્થિર થાય છે, અને રોજિંદા ચયાપચય દ્વારા એમાંના દોષો–ઝેરો દૂર થાય છે આ સમગ્ર પ્રક્રિયા ધાતુ–અગ્નિ દ્વારા ચાલ્યા જ કરે છે. આ સ્થિતિમાં થતા ફેરફારને ધાતુવૈષમ્ય કહેવામાં આવ્યું છે.

ધાતુનું પાયાનું બળ એ રસ ધાતુ છે. આ રસધાતુનું નિર્માણ આપણા રોજિંદા ખોરાક દ્વારા થાય છે આપણે જેવો ખોરાક લઈએ તેવી જ ધાતુઓ બને. એ જ પ્રમાણે એમાં દોષો-ઝેરોનો સગ્રહ થાય. અને એક વખત આ ધાતુઓ દોષયુક્ત બને એટલે એણે પોતાની નૈસર્ગિક શક્તિથી ધાતુ–અગ્નિ દ્વારા જે ઝેરોનો નાશ કરવાનો કે ખોરાકનું શક્તિમાં પરિવર્તન કરવાનું સ્વીકાર્યું છે તે શક્તિ ક્ષીણ થાય. આ સ્થિતિને જ વિષમતા કહેવામા આવી છે.

માનવજીવનમા માત્ર ભૂખ લાગી છે માટે પેટ ભરવું એ વિચાર હિતકર નથી. પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ બધી જ ધાતુઓને યોગ્ય અને પૂરતુ પોષણ મળી રહે તેવું ખાવું, પાચન થાય તેવું ખાવું, એ જ મહત્ત્વનો વિચાર છે. આવી જ ધાતુઓની વિષમતા અટકે છે, ધાતુ–અગ્નિની નૈસર્ગિક શક્તિ ટકી રહે છે. શરીરમાં ચયાપચયને પરિણામે પેદા થતા દોષો દૂર થાય છે, અને પરિણામે નૈસર્ગિક આરોગ્ય મળી રહે છે.

ધાતુ વિષમતાનાં પાયાનાં 'કારણો' આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર માનવામાં આવ્યા છે. રોજિંદા જીવનમાં આપણે આ દૃષ્ટિએ આપણા ખોરાકની પસંદગી કરીએ, એનો ઉપયોગ કરીએ. જીવનની રહેણીકરણી પણ એવી જ રીતે ગોઠવીએ અને માનસિક સ્વસ્થતા પણ સાચવી રાખીએ.

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ ચોથો : આરોગ્યવિચાર



સ્નાન – એક દૃષ્ટિ

આયુર્વેદમાં ભારતીય જીવન-પ્રણાલિકાનું દર્શન જોવા મળે છે. દેશ, કાળ અને ઋતુનો વિચાર એ જ માનવી જીવનના આરોગ્યનું મંગલ દર્શન છે. આવું જીવન જ્યારે જ્યારે જોવા મળે છે ત્યારે એ જોઈને એક પ્રકારની ભક્તિયુક્ત પ્રસન્નતા પેદા થાય છે.

કોણ જાણે કેમ, પણ ગુજરાતી સમાજ એના કોઈ પૂર્વજન્મના પાપને કારણે આજે એના પોતાના આહારવિહારમાં વિકૃત બની રહ્યો છે. એના જીવનમાંથી ભારતીય પ્રણાલિકાનું સંસ્કારગત જીવન મરી પરવાર્યું છે અને પરિણામે એનો આરોગ્યવારસો જીર્ણશીર્ણ બની રહ્યો છે.

માનવી જીવનમાં સ્નાન એ જીવનની પવિત્ર સ્વાસ્થ્યપ્રણાલી છે. સ્નાનની આસપાસ તો અનેક પ્રકારના સસ્કારનો વિકાસ સ્વીકારાયો છે. પવિત્રતાની માનસિક અનુભૂતિ સ્નાનના સંસ્કારથી થાય છે. આજના વિજ્ઞાને જ્ઞાનતંત્રના વિશાળ સંશોધન દ્વારા એ હવે તો નક્કી કરી આપ્યુ છે કે માનવીના જીવનમાં સ્પર્શજ્ઞાન એના વિચાર અને વ્યવહારમાં મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. સ્નાનથી ચામડી વધારે ચેતનવંતી, સ્વચ્છ અને કર્મશીલ-કાર્યશીલ બને છે. મનના-મગજના વ્યવહારનો સીધો સબધ ચામડીની સ્વચ્છતા ઉપર એની કાર્યક્ષમતા ઉપર આધાર રાખે છે. આથી ચામડીની જેટલી ચીવટભરી માવજત કરવામાં આવે એટલું માનવીનું ચિત્તતંત્ર વધારે ચેતનમય બને છે. ચામડીની આવી સ્થિતિનો વિકાસ કરવા માટે માત્ર સ્નાન એ જ પૂરતું નથી, પણ માલિશ પછીનું સ્નાન એ વધારે આરોગ્યપ્રદ માનવામાં આવ્યું છે.

મને ગુજરાતમાં ફરવાની તક મળી છે. ભારતના અન્ય પ્રદેશોમાં ફરવાના પ્રસંગો પણ આવ્યા છે. આવા દરેક પ્રસંગે ભારતીય સંસ્કારનું દર્શન થાય તેવાં દશ્યો જોતાં મન પ્રસન્નતાથી ભરાઈ જાય છે.

બનારસનો ગંગાકિનારો આંખ સામે આવીને તરવરે છે. સેંકડો માણસો સ્નાન કરી રહ્યાં છે. સ્નાન કરતાં પહેલાં આ લોકો થોડું સરસવનું તેલ શરીરે માલિશ કરે છે અને આંગળી ઉપર થોડું તેલ લઈને નાકે સૂંઘે છે કાન ઉપર એ જ તેલની આંગળી ફેરવી લે છે અને પછી ગગામાતામા સ્નાન કરે છે.

ગરીબમાં ગરીબ માણસ સ્નાન કરતાં પહેલાં શરીરને તેલથી ઘસી લે છે. ગગાના કિનારા પર જ માલિશ માટેનું આ તેલ વેચનારાઓ જોવા મળે છે લોકો એની પાસેથી ૫–૧૦ ગ્રામ તેલ લઈ લે છે અને તેનો ઉપયોગ કરે છે. આ છે ભારતીય સસ્કારનુ મગલ દર્શન. નર્મદા, તાપી, મચ્છુ, સાબરમતીના કિનારા ઉપર આવું દર્શન થાય છે ખરું? ચામડીની માત્ર બાહ્ય પ્રતિકારશક્તિની દૃષ્ટિએ પણ આપણે એનો વિચાર કરીએ છીએ ખરા? આજે જે પ્રકારના ચામડીનાં પફ–પાઉડરનાં પ્રસાધનોનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે તેના સ્થાને આ તેલ-સ્નાનનો વિચાર થાય તો? દેશના કોઈપણ ખૂણે જાઓ તો દેખાશે કે દેશની આમપ્રજા તો પોતાના સસ્કારને સાચવીને જ જીવે છે. દક્ષિણના ભારે ગરમી અને ભેજવાળા દેશમાં તેલ માલિશનો ભારે મોટો આગ્રહ દેખાશે. ઉત્તરમાં કે પૂર્વમાં પણ એ જ સ્થિતિ જોવા મળશે. પરંતુ દેશના પશ્ચિમ ભાગમાં ગુજરાત, સૌરાષ્ટ્ર, કચ્છ, મુબઈમાં આવો આગ્રહ ભાગ્યે જ જોવા મળશે. આપણે એનો વિચાર કરીએ અને આચારમાં ઉતારીએ.

કૃત્રિમ પવનના પ્રશ્નો

ઉનાળો, પંખો, પરસેવો અને સાંધાનું જકડાઈ જવું એ બધાનો સાથે જ વિચાર કરીએ તો દેખાશે કે આપણા દેશમાં જે રીતે ગરમીની

સામે રક્ષણ મેળવવા માટે પંખાનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે તેનો જો મર્યાદિત અને વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ ન થાય તો નુકસાન થાય છે

છેલ્લા કેટલાક વખતથી ઉનાળામા સધિવા કે સ્નાયુવાના દર દીઓ વધી રહ્યા છે આ બધાની ફરિયાદ એ છે કે સવારના ઊઠતી વખતે શરીર આખુ દુખે છે, ઝનાઈ ગયુ હોય એવી રીતે જકડાઈ જાય છે અને ઊઠવા માટે જે સ્વાભાવિક ઉત્સાહ જોઈએ એના સ્થાને હજુ થોડીવાર સૂઈ રહીએ હજુ પડ્યા પડ્યા સ્નાયુઓને પડખા ફરીને ઊઠવા માટે તૈયાર કરીએ, એવી એક વેદનાયુક્ત થાકભરી લાગણી પેદા થાય છે આમ થવાનુ કારણ તીવ્ર પવનનો સપાટો છે પવનની સીધી અસર માનવીના સ્નાયુતંત્ર ઉપર એ રીતે આઘાતક નીવડે છે એક તો સતત પવનથી શરીરની પ્રાકૃતિક ગરમી ઓછી થઈ જાય છે અને પરિણામે રક્ત વહન કરનારી રક્તવાહિનીઓ ક્ષુબ્ધ થઈને સંકોચાઈ જાય છે આથી રક્તાભિસરણની સમગ્ર ક્રિયામા એક પ્રકારનો ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય છે

તીવ્ર પવનની બીજી અસર એ છે કે પસીનો એનાથી સુકાય છે પણ આ ચામડી દ્વારા રક્તમાથી જે અમ્લક્ષારો વિજાતીય દ્રવ્ય બનીને બહાર જવા જોઈએ તે પૂરતા પ્રમાણમા ચામડી અને સ્નાયુ ઓનુ સમગ્ર તંત્ર સંકોચાતુ હોવાથી જઈ શકતા નથી અને પરિણામે આ ક્ષારો લોહીમા કે ચામડીના સ્તરની નીચે ભરાઈ રહીને પણ સ્નાયુને જકડાઇ રહે તેવી પરિસ્થિતિ તરફ ધસડી જાય છે

ઉનાળામા પસીનો પુષ્કળ થાય અને પંખાના પવનથી સુકાઈ જાય એની એક અસર મૂત્રપિંડ ઉપર પણ થતી જોવા મળે છે આ પરિસ્થિતિમા પેશાબ ઘટે છે એમાનુ અમ્લત્વ વધે છે પેશાબની પીળાશ વધારે ઘેરી બને છે અને કેટલીક વખત જેમ જાણે એનો સમગ્ર માર્ગ અવરોધાતો હોય તેવી રીતે એને બહાર ધકેલવા માટે વિશેષ શ્રમ કરવો પડે દબાણ વધારવુ પડે તેવી પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે

કેટલીક વખત આ બધાને પરિણામે મૂત્રપિંડના સ્થાન ઉપર એક પ્રકારનુ જડત્વ આવે છે કમર–પીઠમા એક પ્રકારનો વેદનાયુક્ત ભાર લાગે છે કે પકડાઈ ગયુ હોય એવી લાગણી પેદા થાય છે

તીવ્ર પવનનાં આ બધાં ભયસ્થાનોની સામે રક્ષણ મેળવવા માટે આટલું કરવું જોઈએ.

૧. પંખો ખૂબ જ દૂર રાખીને માત્ર પવન જ મળે પણ ઝાપટ ન મળે તેવી રીતે એના સ્થાનની ગોઠવણ કરવી જોઈએ

૨. આવા સ્નાયુગત વાતના દોષમાં નિયમિત નગોડનાં પાન, લીંમડાનાં પાન ઉકાળી એ પાણીમાં કટિસ્નાન કરવું જોઈએ અથવા એનાથી ઘર્ષણસ્નાન કરીને નહાવુ જોઈએ

૩. દર આઠ દિવસે એકાદ દિવસ ચામડી ઉપરનાં છિદ્રોના દ્વાર ખુલ્લાં-સ્વચ્છ થઈ જાય તેવી રીતે માલિશ કરાવવું જોઈએ.

૪. ઔષધીય ઉપયોગ માટે ચંદ્રપ્રભા ગોળી ૨–૨, સવાર–સાંજ દૂધ સાથે લેવી જોઈએ.

૫. એવી જ રીતે રસાયન ચૂર્ણ, સાટોડી અને ગોક્ષુર ગૂગળનું સમાન વજને મિશ્રણ બનાવી એમાથી ૩–૩ ગ્રામ સવાર–સાંજ દૂધ સાથે લઈ શકાય

૬. પાણીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને શકય હોય તો પિત્તનાશક ઠંડાં પીણાં લેવાં જોઈએ. વાળો, ગુલાબનાં ફૂલ, ખીલાં, વરિયાળી, ગુલે બનફશા વગેરેનો ઉપયોગ એ માટે હિતકર બનશે.

કુદરત અને માનવી

માનવજીવનમાં અને ઋતુજીવનમાં એકબીજાને પૂરક એવું સમાનત્વ રહ્યુ છે. બાળક જન્મે છે. શિશુ, કિશોર, યુવાન, પ્રૌઢ, વૃદ્ધત્વ અને મરણ એ એનો પ્રાકૃતિક જીવનક્રમ છે. શિશુકાળમાં બાળકને વૃદ્ધિ માટે સ્નિગ્ધતા–મધુરતાવાળા ખોરાક જોઈએ છે. યૌવનમાં, મેળવેલા ખોરાકનુ પાચન કરવાનો પુરુષાર્થ સ્વીકારાયો છે. પિત્તજ શક્તિની આરાધના આ સમયમાં સ્વીકારવામાં આવી છે. જીવનના ઉત્તરકાળમાં

જેમ શરીરરચના ક્ષીણ થતી જાય છે અને માંસગ્રંથિઓની તેસ્થાપકતા જેમ જેમ ઓછી થતી જાય છે તેમ તેમ વાયુ યન—એની રૂક્ષતા વધતી જાય છે; અને એ વાતજ શક્તિ દ્વારા ી વધારે ચેતનવંતો, વધારે શક્તિશાળી અને વધારે માનસિક ગુણાવાળો બને છે. આમ છતાંય વાતજ શક્તિ એક એવી શક્તિ : જેમાં માણસે વધારે આરામ, સ્વસ્થતા અને જીવનની શાંતિ ાવાની રહે છે. પ્રવૃત્તિ દ્વારા નિવૃત્તિનો આનંદ એ વૃદ્ધાવસ્થાનુ ર્શ જીવન છે.

એવી જ રીતે વિક્રમના બેસતા વર્ષની ઋતુનો જન્મ થાય છે. માનવીને બાળપણમાં કફ માટે મધુર સ્નિગ્ધતા જોઈએ છે, તેમ ાળામાં હેમંત અને શિશિરમાં પણ એવી જ મધુરપ્રધાન સ્નિગ્ધતાનો ાર થયો છે. યૌવનમાં માણસે મેળવેલી શક્તિ પચાવવાની હોય અખંડ પુરષાર્થની આ અવસ્થા છે. ઉનાળો–વસંત અને મ એટલે જ ઋતુનાં યૌવનદર્શન કરાવનારો સમય છે. વસંતોત્સવ ં પર્વોની ઉજવણી દ્વારા ઋતુના એક મત્ત યૌવનનો આનંદ માણવા છે. અને પછી ચોમાસું—વર્ષા અને શરદ. વૃદ્ધત્વમાં જેમ ા માણસ વ્રત, તપ, ઉપવાસ, અનુષ્ઠાન કરીને નિરંતર પોતાની ન્દ્રિયોને સજાગ–સતેજ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેવી જ સ્થિતિ ઋતુમાં ખોરાકની મિતાહારની દૃષ્ટિ દ્વારા સ્વીકારવામાં આવી છે.

જેમ બાળકનો ખોરાક, યૌવનનો ખોરાક અને વૃદ્ધત્વના ખોરાકમાં ન ભિન્ન પ્રણાલિકા સ્વીકારવામાં આવી છે, એવી જ મંગળમય ણાલિકા શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસામાં જોવા મળે છે. કેવું આ ર સામ્ય છે? કુદરતનો જન્મ થાય છે, ક્રમે ક્રમે એનો વિકાસ થતો ય છે અને અંતે એનો લય થાય છે. માનવજીવનમાં પણ આવી એક પરિક્રમ્મા જોવા મળે છે. કુદરત અને જીવનનું આ એક મગ સામ્ય–કુદરત અને માનવીની કેટલી એકરૂપતા છે તેનું દર્શન વે છે. માણસે જો પોતાનો સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત વિકાસ કરવો હોય તો

બાથરૂમમાં બારી

સામાન્ય રીતે જ્યાં બાથરૂમમાં સ્નાન કરવાનું અને ત્યાં જ ગરમ પાણીનો બંબો રાખવાનું બને છે, ત્યાં કેટલીક વખત સ્નાન કરતી વખતે અચાનક બેભાન થઈ જવાના નાનામોટા પ્રસંગો બને છે, એ સૌ કોઈનો અનુભવ છે થોડા વખત પહેલાં લોનાવલામાં આવો જ એક પ્રસંગ જોયો. એવો જ બીજો પ્રસંગ થોડા દિવસ પહેલાં અંધેરીમાં સાંભળ્યો. આવા પ્રસંગે કુટુંબના લોકો ગભરાઈ જાય છે, તાત્કાલિક વૈદકીય સહાય માટે દોડધામ કરે છે અને થોડો વખત તો સૌના શ્વાસ અદ્ધર થઈ જાય એવું ગંભીર ચિંતાભર્યું વાતાવરણ થઈ જાય છે.

જ્યારે જ્યારે બાથરૂમમાં બંબો સળગતો હોય છે અને બહારની હવા આવી શકતી ન હોય એવી રીતે બાથરૂમનાં બધાં જ બારી-બારણાં બંધ કરી દેવામાં આવે છે, ત્યારે ત્યારે આવા પ્રસંગો પેદા થાય છે. બંબો સળગતો હોવાના કારણે બે ક્રિયા એકસાથે ઝડપભેર પેદા થાય છે. એક તો બંબાના કોલસા હવામાં રહેલો પ્રાણવાયુ ખેંચીને બાળી નાખે છે—કે જે માણસના પ્રાણ ટકાવી રાખવા માટે અનિવાર્ય જરૂરિયાતની વસ્તુ છે. અને બીજું કોલસામાંથી એક એવો ઝેરી ગેસ બહાર હવામાં પ્રસરે છે કે જેના શ્વાસોચ્છ્વાસ માણસ માટે ભયંકર કે નુકસાનકારી બને છે આ ગેસને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ કહેવામાં આવે છે.

એક બાજુથી પ્રાણવાયુ ખલાસ થાય અને બીજી બાજુથી આ ઝેરી વાયુ પ્રસરી જાય ત્યારે બાથરૂમમાં રહેલી વ્યક્તિ મૂંઝાઈ જાય છે; એના મગજના જ્ઞાનતંતુઓ કામ કરતા અટકી જાય છે અને પરિણામે અભાનપણું પેદા થાય છે. આવી સ્થિતિમાં જો અંદર રહેનાર વ્યક્તિને તાત્કાલિક ખુલ્લી હવા ન મળે તો કેટલીક વખતે મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે

આવા પ્રસંગો શહેરી જીવનમાં બંબાનો વપરાશ કરનારાઓ માટે અને તેમાંયે બાથરૂમમાં બંબો રાખનારાઓ માટે ચેતવણીરૂપ છે. શહેરી જીવનમાં આવા પ્રસંગો ન બને એ માટે આટલું કરવું જોઈએ.

૧. જો શકય હોય તો બંબો બાથરૂમની બહાર રાખવો જોઇએ.

૨. જો અનિવાર્ય રીતે બંબો બાથરૂમમાં રાખવો પડે એવી સ્થિતિ હોય તો નહાતી વખતે ખુલ્લી હવા મળી રહે એ માટે કોઈ ને કોઈ બારીબારણું ખુલ્લું રાખવું જોઇએ.

૩. નાનાં છોકરાં બાથરૂમમાં જાય ત્યારે બારણું બંધ ન રહે એ માટે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને મોટા લોકો જાય ત્યારે પણ અંદરની સાંકળ તો ન જ બંધ કરવી એવી સર્વસામાન્ય સમજણ રાખવી જોઈએ.

૪. જો શકય હોય તો બાથરૂમની એક બારી તો એવી રાખવી જોઈએ કે જે કાયમ ખુલ્લી રહેતી હોય

આટલી સામાન્ય સંભાળ રાખવા છતાંય જો કોઈ ને કોઈ ભૂલને કારણે અંદરની વ્યક્તિ બેભાન થઈ જાય ત્યારે આટલું કરવું જોઈએ.

૧. દરદીને ખુલ્લી હવામાં લાવી કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસ શરૂ કરવા હૃદય અને છાતીના ભાગને અડે ત્યાં સુધી દરદીના હાથને ઝડપથી હલનચલન આપવું.

૨. આદુ કે તુલસીનો રસ ૧૦ થી ૧૫ ટીપાં કાઢી એમાં થોડું, મધ મેળવીને દરદીને ચટાડી દેવું.

૩. જો સહજ પ્રાપ્ય હોય હોય તો દ્રાક્ષાસવ કે એવી જ બનાવટનાં થોડાં ટીપાં આપવાં.

૪. સિતોપલાદિ બે ગ્રામ મધમાં કાલવીને ચટાડી દેવાથી પણ જલદી સભાનતા આવી જાય છે.

૫. લક્ષ્મીનારાયણ રસ એકાદ ગ્રામ મધમાં આપવાથી કે કોરામિનનાં ૧૦ થી ૧૫ ટીપાં પિવડાવી દેવાથી પણ ઝડપી રાહત મળે છે.

૬. જો હુમલો ઉગ્ર હોય અને સહજ રીતે તાત્કાલિક મેળવી શકાય તો ઓક્સીજન (પ્રાણવાયુ)ની કોઠી લાવી દરદીને નાક વાટે આ વાયુ આપવો જોઈએ.

૭. ગરમાગરમ ચા, કોફી કે ઉત્તેજક પીણું આપવાથી પણ જલદી સ્વસ્થતા આવે છે.

૮. દરદીને ઝડપી રક્તાભિસરણ થાય એ માટે તાત્કાલિક માલિશ કરવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે.

પૂનમ અને અમાસ ઉપર રોગો શા માટે વધે છે?

જેમ જેમ ભારતીય સ્વતંત્રતા સ્થિર અને વ્યવસ્થિત થતી જાય છે, તેમ તેમ આપણું માનસિક વલણ પણ બદલાતું જાય છે અને તેમાંય ખાસ કરીને ભારતીય સંસ્કૃતિના પાયામાં જે જે વિજ્ઞાને પોતાનો મહત્ત્વનો ફાળો આપ્યો છે, તે તે વિજ્ઞાનને ફરીથી સજીવન કરવાની અને એને દુનિયાના વિજ્ઞાનની સાથે સમકક્ષાએ મૂકવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા પણ વધતી જાય છે. આવા સંસ્કૃતિસર્જક વિજ્ઞાનમાં આયુર્વેદ એક ખૂબ જ મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ ઉપર અનેક હુમલાઓ થયા છતાંય એનું સ્થાન તો આજેય પ્રજાહૃદયમાં સ્થિર રહ્યું છે. એટલું સાચું છે કે પ્રજાની રુચિ આજે આયુર્વેદ તરફ છે, છતાંય આજે એનો ઉપયોગ જે રીતે અને જે શ્રદ્ધાપૂર્વક થવો જોઈએ તે થતો નથી; કારણકે આપણે ગુલામીના કાળમાંથી પસાર થવું પડ્યું છે. આપણે ત્યાં હજુ એવા કેટલાય લોકો છે કે જે આયુર્વેદને વિજ્ઞાન તરીકે સ્વીકારવાની ના પાડે છે।

આવું માનસ ધરાવનારાઓ પાસે આયુર્વેદ એક વિજ્ઞાન છે એટલું જ કહેવાથી કોઈ અર્થ સરવાનો નથી. એમની પાસે તો આયુર્વેદના વિજ્ઞાનની કડીબદ્ધ વિગતો મૂકવી જોઈએ. અને પછી

કહેવું જોઈએ કે આને વિજ્ઞાન કહી શકાય કે નહિ ? આજે 'પ્રવાસી'ના વાચકો પાસે આ વિગતો મૂકવાનો મારો હેતુ છે.

સૌથી પહેલાં આપણે ઉપવાસ લઈએ. આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં રોગના બે વિભાગ છે. ૧ સામ = સ–આમ અને બીજો નિરામ = નિઃ–આમ. એકમાં આમનો સંયોગ હોય છે; બીજામાં આમનો અભાવ હોય છે. બીજી રીતે વિચારીએ તો એકમાં ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વો જ્યારે પચતાં નથી ત્યારે એ તત્ત્વો એક ચોક્કસ પ્રકારની ચીકાશ સ્વરૂપે શરીરરચનામાં સંકળાઈ રહે છે, કે જેને આમ કહેવામાં આવે છે. આ 'આમ' અનેક રોગો પેદા કરે છે. માટે જ સામ સ–આમ એમ કહેવામાં આવે છે.

પશ્ચિમી વિજ્ઞાન પ્રમાણે આ 'આમ'નો વિચાર કરીએ તો એ ઓટો-ઈનટોક્સીકેશનની સ્થિતિ છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રે આમજન્ય દરદોમાં સૌથી પહેલાં લંઘન–ઉપવાસની ભલામણ કરી છે. અને આથી જ આ ઉપવાસનો એક તપ-વ્રતની ભાવના સાથે આપણી પ્રજામાં પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. સામાન્ય પ્રજાને ઉપવાસ કરવો એમાં વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વ નહિ લાગે; પણ જો એનો સહેજ ધીરજપૂર્વક અને ઊંડેથી વિચાર કરીએ તો એ એક વૈજ્ઞાનિક આચાર છે એની પ્રતીતિ થશે.

આપણી પૃથ્વી સૂર્યમાંથી છૂટી પડી છે, આથી એક સનાતન નિયમ પ્રમાણે ગુરુત્વાકર્ષણના સિદ્ધાંત મુજબ આપણી પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે, અને આ પરિભ્રમણથી આપણે ત્યાં દિવસ અને રાત થાય છે, ઋતુઓ બદલાય છે અને દરિયામાં ભરતી અને ઓટ આવે છે. એવી જ રીતે સવારના માણસને ઠંડક લાગે છે, બપોરના ગરમી વધે છે અને રાત્રે ફરી પાછી ઠંડક આવે છે. આ બધાની પણ આપણા શરીર ઉપર કોઈ ને કોઈ સારીમાઠી અસર થાય છે.

શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું એમાં પણ એવું જ પરિવર્તન જોવા મળે છે; અને માટે જ આ ઋતુના પરિવર્તન પ્રમાણે એના આહારવિહારમાં પરિવર્તન રહ્યું છે.

ઉપવાસને દિવસરાત, ભરતીઓટ અને ઋતુજન્ય પરિવર્તનો સાથે પારીએ તો લાગશે કે ભરતી વખતે એક એવી સ્થિતિ પેદા થાય કે જ્યારે એમાં ચોક્કસ પ્રકારના દોષો વધે છે અને આથી જ તીનો સમય હોય ત્યારે લાંબા વખત સુધી ઉપયોગમાં લેવું હોય તેવું પિણ લાકડું આપણી પ્રાચીન માન્યતા પ્રમાણે કાપવામાં આવતું નથી. કારણ એ હોઈ શકે કે ભરતીના કારણે ઝાડને એક પ્રકારનું દૂષિત રણ મળતું હોય અને આથી એ જલદી સડી જતું હોય.

જો ભરતી અને ઓટથી ઝાડમાં દોષ વધે તો માણસ અને વનસ્પતિ તો બને એક જ પંચમહાભૂતોનાં પરિણામો છે, એટલે સ્વાભાવિક ને આ પરિવર્તનથી માણસના શરીર ઉપર પણ અસર થાય છે.

આ દોષને પૂનમ-અમાસના ભરતીઓટ સાથે કેટલો ઘનિષ્ઠ ધ છે ! એવો એક સર્વસામાન્ય અનુભવ થયો છે કે કોઈપણ સામાન્ય રીતે અગિયારસથી પૂનમ કે અમાસના દિવસો સુધી રે ઉગ્ર બને છે અને આથી જ આ દિવસોમાં મૃત્યુપ્રમાણ વિશેષ ામાં આવે છે. આપણા લોકરિવાજમાં આથી જ આ દિવસો દર્દી ભારે દિવસો તરીકે ગણવામાં-સ્વીકારવામાં આવે છે.

રોગજન્ય દોષની આ ભરતી આપણા શરીરમાં આ દિવસોમાં વધે એટલા માટે જ આપણા પ્રાચીન દૃષ્ટાઓએ બરાબર અગિયારસ ઉપવાસો અને જૈનધર્મમાં આઠમ-ચૌદશની પાણી વગેરે કરવાનો દેશ આપ્યો છે અને લંઘન કે સહજપાચ્ય બને તેવા ફલાહાર દ્વારા આ દોષને દૂર કરવાનો માર્ગ સૂચવાયો છે. અને આથી જ કોઈપણ ગા અને તેમાંય ખાસ કરીને આમજન્ય વિકારમાં ઉપવાસ એક ધ તરીકે ઉપયોગી બને છે.

સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક સમજણ સાથે આ આચારનો આ દૃષ્ટિએ ર કરવામાં આવ્યો છે. આયુર્વેદના કોઈપણ આચાર કે વિચારમાં ી વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ રહી છે. આયુર્વેદ એ વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર નથી એમ ારાઓ પામે આ એક વિચાર મૂકું છું.

આયુર્વેદનાં ઔષધો લોકો કેમ લેતા નથી ?

"મને કેટલાંક વરસથી ડાયાબિટીસનો રોગ છે. તે માટે હું એલોપથીના ઉપચારો કરું છું. હમણાં તા. ૫મી એપ્રિલના 'જન્મભૂમિ–પ્રવાસી'ના અંકમાં શ્રી ગોરધનભાઈ પટેલનો સૂચવેલો એક આયુર્વેદિક નુસખો વાંચવામાં આવ્યો તેથી તે પ્રયોગ અજમાવવાનું મન થયું. મુંબઈના પ્રતિષ્ઠિત અને આગેવાન ગણાતા એક ગાંધીની દુકાનેથી તેમાં જણાવેલાં ઓસડિયાં મંગાવ્યાં, તેમાં બે ઓસડિયાંમાં બે પ્રકારનાં પાંદડાં હતાં ને બાકીના ઠળિયા તથા તલ હતા. પાંદડાંની અંદર ભારોભાર ઝાડનાં મોટાં ડાંખળાં, ઘાસ, ઝીણી ઝીણી કાંકરી, કાચના ટુકડા અને પુષ્કળ ધૂળ, ઠળિયાની પણ એ જ હાલત. આ બધું ધોઈસૂકવીને સાફ કરવામાં ઠીક ઠીક મહેનત અને સમયનો વ્યય કરવો પડ્યો ત્યારે માંડ અંદરથી કચરો નીકળ્યો, જે કચરાનું વજન સહેજે ઓસડિયાંના પાંચમા ભાગ જેટલું (૨૦ ટકા) તો જરૂર હશે.

"આયુર્વેદનાં અસંખ્ય ઔષધો અત્યંત ગુણકારી છે અને આપણા જ દેશનાં આબોહવાથી બંધાયેલાં શરીરોને માટે એ પરદેશી દવાઓ કરતાં વધારે માફક આવે તેવાં છે, એ હકીકતનો હું સ્વીકાર કરું છું. આમ છતાં, ઘણા ભણેલા–શીખેલા માણસો પણ આયુર્વેદના ઉપચાર પ્રત્યે ઉદાસીનતા અને કેટલાક તો ચોખ્ખો વિરોધ બતાવનારા છે. આ ઉદાસીનતા તથા વિરોધના જુદાં જુદાં ઘણાં કારણો છે, જેમાં મને એક કારણ એ લાગ્યું છે કે આયુર્વેદના કેટલાક ઉપચારો તૈયાર કરવામાં ભારે કષ્ટ ઉઠાવવું પડે છે અને ઘણાખરાં ઓસડિયાં સ્વચ્છ અને શુદ્ધ હાલતમાં મળતાં નથી. એલોપથી કે હોમીઓપથીની દવા હોય તો તે બાટલી કે ડબ્બામાં સારી રીતે ભરેલી, સ્વચ્છ, સોહામણી, રૂડી રીતે પેક કરેલી ટીકડી, ગોળી કે પ્રવાહીના સ્વરૂપમાં હોય. ખરીદનારને ફક્ત તે દવા બજારમાંથી લાવી બાટલી કે ડબ્બી ખોલીને ખાઈ જવાની જ વાર; બીજી કોઈ કડાકૂટ નહિ. પછી ભલે દવા, તેના બનાવનારાઓ જે કિંમતે ઘરમાં પડતી હોય તેના કરતાં

દસ કે વીસગણી કિંમતે બજારમાં વેચતા હોય તેનો વાંધો નહીં. ગુણકારીપણા વિશે તો સહુ સહુના અભિપ્રાય અને અનુભવ જુદા જુદા હોય છે; પણ સગવડ પરત્વે એલોપથી અને હોમીઓપથીની દવાઓ તદ્દન તૈયાર, સુલભ, સ્વચ્છ અને તરત ઉપયોગમાં લઈ શકાય એવી હોય છે. એટલે, જેઓ પૈસા ખર્ચી શકે અને માથાકૂટના કાયર હોય તેવા દરદીઓને તો આ દવાઓ જ વધારે ફાવતી આવે એ દેખીતી વાત છે.

"આયુર્વેદનાં ઔષધો આપણા ગાંધીઓ પોતાની દુકાને કે વખારમાં જે રીતે રાખે છે તે રીત ધૃણાસ્પદ છે. ધૂળ, કચરો, જીવ-જંતુ, કરોળિયાનાં જાળા વગેરે નુકસાનકારક વસ્તુઓ તેમાં ભળી જતી અટકાવવા માટે કોઈ ગાંધી કશી કાળજી રાખતો હોય એવું જોવામાં નથી આવ્યું. મુંબઈ જેવા મોટા, સુધરેલા આગેવાન શહેરમાં આ દશા છે તો પછી બીજાં સ્થળોની તો શી વાત કરવી?

"આયુર્વેદનાં ઓસડિયાંને એકઠાં કરી, તેમાંથી ઘાસ, કચરો, ધૂળ, કાંકરી વગેરે કાઢી નાખી, ધોઈ-સાફ કરી કાચનાં, પતરાનાં, લાકડાનાં કે ધાતુનાં પેકબંધ વાસણોમાં ભરી રાખવામાં આવતાં હોય અને ઘરાક લેવા આવે ત્યારે તેને શક્ય તેટલી સાફ હાલતમાં વેચવામાં આવતાં હોય તો તેની લોકપ્રિયતા વધે એમ મારું માનવું છે મુંબઈ–અમદાવાદ જેવાં મોટાં શહેરોમાં લોકોને ૨૦ ટકા કચરાવાળાં ઓસડિયાં લાવી, ઘેર સાફ કરીને વાપરવાનો સમય હોતો નથી. નાના ઘરમાં એટલી જગ્યાની મોકળાશ હોતી નથી અને એટલી "કાઢી" કરવાનો ઉત્સાહ પણ હોતો નથી. તૈયાર દવાઓની વાત જુદી છે, પણ જે દવાઓ ગાંધીને ત્યાંથી ઓસડિયાં લાવી, ખાંડી, દળી, વાટી કે ઉકાળીને ઘેર તૈયાર કરવાની હોય તેનાં ઓસડિયાં પરત્વે આટલી આવશ્યક કાળજી બતાવનાર કોઈ નવા જમાનાનો ગાંધી નીકળે તો તેની પાસેથી ઘરાકો વાજબી વધારે કિંમત આપીને પણ ઓસડિયાં ખરીદ કરે એમાં શંકા નથી. કોઈને આ સૂઝશે ખરું?"

રાસુ પરમાનંદ ઠક્કર

ભાઈથી રામુભાઈનો અનુભવ સાચો છે. આવો જ અનુભવ અનેક લોકોનો—વૈદ્યોને પણ છે. આયુર્વેદની વનસ્પતિઓ વેચનારાઓએ આ પ્રશ્ન વિચારવો જોઈએ લોકોને થોડું મોઘું લેવામાં હરકત નથી, પણ એના મનમાં સૂગ પેદા થઈ જાય તેવા પ્રકારનાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ ખાવાપીવા માટે કરતાં એક પ્રકારની ગ્લાનિ થતી હોય છે. આવી ઔષધિઓ વેચનારાઓએ આનો માર્ગ કાઢવો જ જોઈએ અને એ માટે પ્રજાને અતરની ખાતરી આપવી જોઈએ.

દેશી ઔષધોના વિક્રેતાઓ આ પ્રશ્નનો વિચાર કરે.

જો આવો વિચાર હવે નહિ થાય તો એક સ્થિતિ એ આવી રહી છે કે પ્રજા અને વૈદ્યો સાથે મળીને પોતાના જ સહકારી ભંડારો ઊભા કરશે.

માખી, ગંદકી અને રોગો

માખીની ઓળખાણ આપવાની જરૂર નથી. રોજિંદા જીવનમાં એનો પરિચય સ્વાભાવિક રીતે જ થઈ જાય છે. માખીને પેદા થવાની વર્ષમાં બે મહત્ત્વની ઋતુ ગણવામા આવે છે. આ ઋતુઓ એક પાક પછીની અને બીજી વરસાદ અને ભેજવાળી ઋતુ આ બન્ને ઋતુમા માખીને પૂરતા પ્રમાણમા ખોરાક મળી રહે છે. પાક પછીના દિવસોમાં જ્યારે ગામડાંઓમા શેરડી પીલાતી હોય છે, ગોળ તૈયાર થતો હોય છે ત્યારે એનો સૌથી વિશેષ ઉપદ્રવ જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે માખી એવું જંતુ છે કે એની વૃદ્ધિ ગંદકી, ભેજ, અધારું જ્યા હોય ત્યાં વિશેષ પ્રમાણમાં થાય છે. છાણ, મળમૂત્ર, ગળ્યા પદાર્થો અને કચરાના ઢગલાઓ તથા ભેજ અને વાસી ખોરાકનો જથ્થો સડતો હોય તેવા સ્થળે માખી મોટા પ્રમાણમાં પેદા થાય છે.

દરેક માખી એકીવખતે ૧૦૦થી ૧૫૦ ઈંડાં મૂકે છે. આ ઈંડાં આશરે ૬–૭ કલાકમાં ફાટે છે અને એમાંથી એક ઇયળ નીકળે

છે. આ ઇયળ, આજુબાજુના ખોરાક અને ભેજમાંથી પોષણ મેળવીને એમાંથી પાંચ–૭ દિવસે કોશેટો બને છે. આ કોશેટો આઠેક દિવસે ફાટીને એમાંથી માખી બહાર આવે છે. માખી એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ખતરનાક જીવડું છે.

માખીની ભયંકરતા નીચેની એની ટેવ ઉપરથી સ્પષ્ટ થશે.

ખોરાક ખાવાની દૃષ્ટિએ એની વિકૃત ટેવ એ છે કે પહેલાં એ જે ખોરાક ઉપર બેસે છે તેના ઉપર સૌથી પ્રથમ એ ઓકે છે. પોતાનો પ્રવાહી લાળરસ આ ખોરાક ઉપર ઓકીને પછી પોતાની સૂંઢથી એને રગડે છે અને પોતે ચૂસી શકે તેવો એને ઢીલો બનાવે છે અને પછી શોષી લે છે. મળ ઉપર બેઠેલી માખી એ જ રીતે આવીને ખોરાક ઉપર પણ બેસે છે. બહારનાં રોગોત્પાદક જંતુઓ–વિકૃતિઓ પોતાની પાંખો, પગ વગેરે ઉપર લાવીને ખોરાકને ખરડી નાખે છે.

ખોરાક ઉપર આવીને પોતાની સાથે લાવેલાં જંતુઓ–વિકૃતિઓ ઓકે છે અને એ રીતે જંતુઓનો પ્રચાર થાય છે ને રોગને પેદા થવાની શકયતા વધે છે.

માખી એક એવું જીવડું છે કે એને ગંદકી સૌથી વિશેષ ગમે છે. તેમાંય આ ગંદકી જેટલી વધારે વિકૃત તેટલી એ વધારે મોટા પ્રમાણમાં પેદા થાય છે સામાન્ય રીતે માખી દ્વારા કૃમિ, કોલેરા, મરડો, મેલેરિયા, ક્ષય, લેપ્રસી જેવા રોગોને પ્રસરવાની અનુકૂળતા વિશેષ મળે છે. આ રોગનાં જંતુઓ ઝાડા, ઊલટી, બળખા—જે સામાન્ય રીતે લોકોની ટેવ પ્રમાણે બહાર ખુલ્લામાં જ ફેંકવામાં આવે છે, તેમાંથી પ્રસરે છે.

માખીને પેદા થતી અટકાવવા માટે ગંદકી બંધ કરવી જોઇએ. ગળ્યા પદાર્થો ઢાંકી રાખવા જોઇએ, તેમ જ જ્યાં શકય હોય ત્યાં માખીનો નાશ કરવો જોઇએ. ગામડાંમાં ખેડૂતોનાં ઢોરની ગમાણ વગેરે સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ અને એનાં મળમૂત્ર ઉપર સારી પેઠે માટી નાખીને એમાંથી આવતી વાસ અને એમાંથી પેદા થતી વિકૃતિને દૂર કરવી જોઇએ.

સામાન્ય રીતે શહેરો કરતાં ગામડાંઓમાં માખીનું પ્રમાણ વિશેષ જોવા મળે છે. ગામને પાદરના કચરાના ઢગલા અને ખેડૂતોની ગંદી ભેજવાળા અને ઢોરઢાંખરને કારણે મેલી ગમાણો એમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. એટલે, જો ગામડાએ રોગમાંથી બચવું હોય તો ઉકરડામાંથી ખાતર બનાવવા માટે કંપોસ્ટ ખાડા કરવા જોઈએ અને એને માટીથી નિયમિત ઢાંકતા રહેવું જોઈએ. ગમાણો વધારે સ્વચ્છ અને વાસ વગરની રાખવી જોઈએ.

માંદગી અને નિદાન

આપણા સમાજમાં એવા કેટલાય લોકો જોવા મળે છે કે જે લોકો માંદગીથી પીડાતા હોય છે ત્યારે અનેક વૈદ્ય-ડૉકટરો પાસે કેવળ પોતાના રોગનુ ચોક્કસ નિદાન કરાવવા માટે ભટકતા હોય છે. આવા લોકો સાદા એવા પ્રયોગથી કે પોતે પોતાની જાતે કરી શકે એવા યમ, નિયમ કે ચીવટથી રોગમુક્ત થવાનું વિચારી જ શકતા નથી. આવા લોકોને પોતાને શું રોગ છે એનું નામ જ જાણવાની વૃત્તિ કે જિજ્ઞાસા હોય છે. અને એ જાણી લીધા પછી પોતાને કાંઈ કરવાનું ન હોય તેમ એ નિષ્ક્રિય બની જાય છે.

આવા લોકો રોગને સમજવામાં કે એ માટે શુ કરવું એની વાતોમાં ભાગ્યે જ રસ લે છે. એના ડૉકટર કે વૈદ્ય પાસે રોગનું નામ લખાવી લે છે, એ કાગળને જતનપૂર્વક સાચવે છે અને વળી થોડા દિવસે ચિકિત્સક પાસે જઈને પોતાને ખરેખર આ જ રોગ છે કે બીજો એની ચોકસાઈ કરે છે.

આમ, એક પછી એક ઉંબરા ભટકીને એનું માનસ એટલું શંકાશીલ બની જાય છે કે પછી એને સામાન્ય ચિકિત્સક ઉપર શ્રદ્ધા રહેતી નથી. આથી એ રોગના નિષ્ણાતો પાસે પહોંચે છે અને જ્યારે કોઈ નિષ્ણાત કોઈ ગંભીર દરદ બતાવે છે ત્યારે જ, એ ખરેખર હવે જ નિદાન થયું એવો આત્મસંતોષ અનુભવે છે.

રેાગની શરૂઆતથી જે વખત પસાર થાય છે એ ગાળામાં રેાગ પણ ઉત્તરેાત્તર તીવ્ર બનતેા જાય છે, અને કુદરત એના દરદની ઉગ્રતા પ્રગટ કરીને પરિચય કરાવે છે ત્યારે જ એને ભાન થાય છે કે હવે તેા દવાદારૂ કર્યા સિવાય નહિ જ ચાલે.

નિદાનની ઘેલછા સંબધમાં આ માનસ પ્રકટ કરું છું, ત્યારે રખે કેાઈ એમ માની લે કે હું, ચેાક્કસ નિદાન કરવાની વૃત્તિથી વિરુદ્ધ છું. નિદાન એ રેાગનિવારણનું પાયાનું આવશ્યક અંગ છે, પણ આજે જે પ્રકારના ચિકિત્સકેા આપણા સમાજમાં છે, તેમાં એવા કેટલા હશે કે જેના નિદાનમા ભૂલ જ ન હેાય એવું બને ?

એવા અનેક સમર્થ વૈદ્ય, ડેાકટરેા પાસેથી જાણવા મળે છે કે એમના નિદાનમાં પણ ભૂલ થઈ જવાનેા સંભવ રહે છે. અને ધારેા કે નિદાન થયું તેાપણ રેાગનું કારણ જ્યાં સુધી દૂર કરવામાં ન આવે, ત્યાં સુધી નિદાનની શું કિંમત છે ? માત્ર નિદાન થઈ જવાથી રેાગ દૂર થઈ જવાનેા નથી. એ માટે તેા રેાગનાં કારણેાનેા જ વિચાર કરવેા જોઇએ.

દાખલા તરીકે અનિદ્રાના કારણમાં અજીર્ણ, અપચેા, ગેસ અને માનસિક ચિંતાથી અજંપેા હેાય તેા નિદ્રા માટે ઉંઘાડવાની દવા ગમે તેટલી આપીએ તેાપણ એથી લાભ થવાને બદલે હાનિ જ થવાની છે.

આવી સ્પષ્ટ સ્થિતિમાં માણસે રેાગનાં કારણેાનેા વિચાર કરી પ્રકૃતિના ખેાળે જવું જોઈએ. આયુર્વેદની વનસ્પતિજન્ય ઔષધિમાં એનાં ખાનપાન અને નીતિનિયમેાને અનુસરી નિસર્ગમય જીવન જીવવું જોઈએ. નિસર્ગેાપચાર એક જ એવી ઉપચાર અને ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે કે જેમાં રેાગના કારણને દૂર કરવાનેા વિચાર સ્વીકારાયેા છે. અને એ જ દૃષ્ટિ આરેાગ્યપ્રાપ્તિ માટે આપણને અંતિમ ધ્યેય સુધી સુખરૂપ લઈ જાય છે.

આપણેા સમાજ આ દૃષ્ટિનેા વિચાર કરશે ?

હાલતાં-ચાલતાં ઔષધ લેવાની ટેવ

એક સુંદર શિયાળાની સવારે એક શાળાનું કમ્પાઉન્ડ બે વિદ્યાર્થી-જૂથો વચ્ચેના ઘમસાણનું મેદાન બની ગયું હતું. એકાએક એક તેજસ્વી વિદ્યાર્થી ટોળામાંથી ચાલ્યો ગયો અને કમ્પાઉન્ડના છેડે ઊભા રહી તેણે તાજા પડેલા બરફના ગોળાઓ વાળી લડતા ટોળા ઉપર ફેંકવા માંડયા. તેનો ઉદ્દેશ દુશ્મનોને ગભરાવી તેને મારી હઠાવવાનો હતો. પરંતુ તેમાં તે નિષ્ફળ ગયો. કારણકે પેલા બરફના ગોળા તેના શત્રુઓને વાગતા તેટલા જ તેના મિત્રોને પણ વાગતા હતા. પછી તેને બીજી જ કલ્પના આવી. તેણે પોતાના જૂથના સભ્યોને પેલા ગોળા વહેંચી આપ્યા અને પરિણામે પેલા ચઢિયાતા શત્રુઓ પણ નાસી છૂટયા.

સર્વપ્રકારનાં ઔષધો અને ટીકડીઓ માટે હાલમાં જે ઘેલછા ચોમેર ફેલાઇ છે તે અંગેના એક તાજેતરના પ્રવચનમાં પ્રોફેસર ડૉ. હોફે આ દષ્ટાંત આપ્યું હતું. તેણે કહ્યું હતું કે તમારી જાતને આવા કમ્પાઉન્ડ તરીકે ગણો. તમારા શરીરમાં બે પક્ષો વચ્ચે અથડામણ ચાલ્યા કરે છે. એક પક્ષ છે રોગ પેદા કરનારા જીવાણુઓ અને વિષાણુઓનો; સામે પક્ષે છે તેનો પ્રતિકાર કરતાં શરીરનાં તત્ત્વો.

તમે અવારનવાર કેમિસ્ટને ત્યાં જઈ દવા કે ટીકડી લઈ આવી ગળે ઉતારી દો છો, અને તમને થોડી વારમાં સારું લાગે છે. રોગોત્પાદક જીવાણુઓ નાશ પામે છે, પરંતુ સાથે સાથે શરીરના પ્રતિકાર-ઘટકો પણ નાશ પામે છે.

ડૉ. હોફે કહ્યુ કે, આંતરિક શક્તિઓ ઉપર આધાર રાખવાને બદલે (અલબત્ત, તેથી બે દિવસ થોડા વધારે બીમાર રહેવું પડે) ૯૨ ટકા જેટલા દરદીઓ ગોળીઓની શરીરતંત્ર ઉપરની અસર ઉપર જ આધાર રાખે છે. મુશ્કેલી એ થાય છે કે બીજી આવી જ માંદગી આવી પડે છે ત્યારે દરદી પહેલા કરતાં ઓછો સામનો કરી શકે છે. વળી પાછી

ટીકડીઓ (એક કે બીજી) લેવી પડે છે. છેવટે આ વિષમય ચક્રનો અંત આવે છે અને અવિચારી દરદી ઔષધ-ઉદ્યોગનો એક શ્રેષ્ઠ ગ્રાહક બની જાય છે.

વાત એટલેથી જ અટકતી નથી. પરંતુ થોડા વખત પછી શરીરતંત્રને થયેલા નુકસાનના પ્રથમ ચિહ્નો નજરે પડે છે. અવારનવાર માથું દુખવા આવે છે, અનિદ્રાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, મગજની તંગદિલી વધે છે. આ બધાં ભયંકર ચિહ્નોનાં કારણોની દરદીને સમયસર ભાગ્યે જ ખબર પડે છે. એ તો વારંવાર એકનું મારણ બીજું ઔષધ લીધા જ કરે છે. "દરરોજ એમ માથું દુખે તો હું કામ શી રીતે કરી શકું ?" એ એની દેખીતી રીતે વાજબી લાગતી ફરિયાદ હોય છે. પરંતુ આ પછી પણ તેની ઉપાધિ તો વધતી જ જાય છે. ભાગ્યે જ કોઈ દરદીને એવો ખ્યાલ આવે છે કે સ્વાસ્થ્યને લગતી તેની બધી તકલીફોનું મૂળ ઔષધોથી શરીરતંત્રને પહોંચેલી હાનિમાં છે.

તાજેતરનાં વર્ષોમાં વિજ્ઞાનીઓએ ભારપૂર્વક કહેવા માંડયું છે કે ખાસ કરીને એક દ્રવ્ય—'ફેનાસેટીન' બીજી ખતરનાક અસરો ઉપજાવવા ઉપરાંત મૂત્રપિંડને પણ ગંભીર અસર પહોંચાડે છે. આજે અનેક ઔષધોમાં 'એનીલાઇન'માંથી બનતા આ તત્ત્વનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હોય છે અને જગતભરનાં કરોડો લોકો દરરોજ એની દવાઓનો વિપુલ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે.

'ફેનાસેટીન'નાં ભયંકર પરિણામોને ઘણી વખત ખોટી રીતે સમજાવવામાં આવે છે. આ પદાર્થ ધરાવતાં ઔષધો એટલાં બધાં અને એટલાં વ્યાપક છે કે અસંખ્ય લોકો વિવિધ ગોળીઓ દ્વારા વારંવાર અજાણપણે એનું સેવન કરી રહ્યા છે. આ ઔષધનાં અનેક ભયાનક પરિણામોમાંનાં કેટલાંક નીચે પ્રમાણે છે :

(૧) જ્ઞાનતંતુઓને નુકસાન કરે છે. (૨) કંપવા પેદા થાય છે. (૩) સ્મૃતિભ્રંશ સાથે લાંબા ગાળે લોહીનાં રક્તાણુઓ તૂટી જાય છે.

આજે સામાન્ય માનવી સામે અનેક પ્રકારે અનેક દવાઓનો પ્રચાર રજૂ કરાય છે. વીસમી સદીના માનવીને માટે દવાઓની કંપનીઓ શું કરી શકે છે તેનાં બણગાં ફૂંકાય છે : 'લાંબું જીવો, નીરોગી રહો, અને એ માટે આ ઔષધ લ્યો' એમ જણાવાય છે. ઘણા લોકો ખાનગી અને વ્યવસાયી જીવનમાં સફળતા અને કાર્યક્ષમતા સિદ્ધ કરવા માટે ઉત્તેજક દ્રવ્યો અને ઔષધોનો ઉપયોગ અનિવાર્ય ગણે છે. સુધરેલા સમાજમાં બાથરૂમોમાં અને પલંગ પાસેના ટેબલ ઉપર શક્તિદાયક ઔષધિઓ અને હૃદયને ઉત્તેજિત કરતા દ્રવ્યોની સાથે સાથે જ ઊંઘની ટીકડીઓ, વિટામિન એક્સ્ટ્રેક્ટ્સ, રેચક દ્રવ્યો, મગજને શાંત કરનારાં ઔષધો અને ઘેનની ગોળીઓ મોટા પ્રમાણમાં નજરે પડે છે.

માથું દુખતું હોય કે જાહેરમાં પ્રવચન આપવામાં અગર નાટકના તખ્તા ઉપર જતાં સંકોચ કે ડર અનુભવાતો હોય તો તે માટે તમારે આજે કોઈપણ કેમિસ્ટ પાસે પહોંચી જવું. ત્યાં તમને ગમે તેવી માનસિક અસર દૂર કરનારાં દ્રવ્યોનો વિપુલ જથ્થો પસંદગી માટે મળી રહેશે. પિત્તાશયની પથરી માટે પણ આવાં જ શામક દ્રવ્યો —ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સ મળી રહેશે.

જો તમારું બાળક અભ્યાસમાં પાછળ હોય, તેનો શાળાનો અહેવાલ નબળો આવતો હોય, અગર તે બુદ્ધિમાંદ્યથી પીડાતું હોય તો 'સ્ટુટામીન' બનાવટોવાળી અનેક દવાઓ તમારી સેવામાં હાજર જ હોય છે!

આ ભયમાંથી—આ નાગચૂડમાંથી છટકવું એ ઘણા લોકોને માટે આજે મુશ્કેલ બની ગયું છે. કારણકે અનેકાનેક ઔષધોનું અબાધિત મુક્ત વેચાણ જે વિષચક્ર શરૂ કરે છે, તેનો કોઈ છેડો નથી, કોઈ આરો નથી, કોઈ ઉપાય નથી.

('કાસ્ટ એંગેલ'—જર્મન પત્રિકામાંથી)

ઉપરની નોંધ ઔષધીય ઉપયોગમાં કેવળ ટેવને પરિણામે નોતરવામાં આવતા દોષો—વિકારોની ઉત્તમ સમજણ આપે છે. આજે એક

વાત સ્પષ્ટ રીતે વિચારવી જોઈએ કે આજના રોગોમાં રોગોના પ્રકારો વધ્યા છે કે રોગ પોતે જ વધારે ને વધારે ગૂંચવણભર્યો થઈ રહ્યો છે? મારા મત પ્રમાણે, રોગો વધ્યા નથી, પણ એની ગૂંચવણો વધી છે અને માટે જ રોગ ઉગ્ર બને છે.

એક દિવસ રોગ સામેની માનવીય પ્રતિકારશક્તિ માનવી પોતે જ પોતાના પ્રયત્નો દ્વારા મેળવી લેતો હતો. ઉપવાસ, ઉકાળો, આરામ-એ જ મોટા ભાગે એના ઉપકરણો હતાં અને એ છતાંય એ વખતે જે દવાઓ લેવામાં આવતી હતી એ, એક દોષને દૂર કરીને બીજા અનેક દોષને નોતરનારી ન હતી, પણ માનવીના શરીરમાં ખૂટતી પ્રક્રિયા પૂરી પાડનારાં જ એ ઔષધો હતાં. આજે ઔષધીય વિજ્ઞાનનો દૃષ્ટિકોણ જ બદલાઈ ગયો છે. રોગ માત્ર જંતુઓથી જ થાય છે એટલે એને મારી નાખવાનો જ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ—પછી ભલે એને મારવા જતાં બીજા અનેક દોષો નોતરવા પડે!

દેખાતા રોગનો આજના વિજ્ઞાને એવો ભય–હાઉ પેદા કર્યો છે કે જો સૂચવાયેલાં ઔષધો ન લેવામાં આવે તો ભારે મોટું નુકસાન થશે. આની કલ્પનાથી જ માણસ ગભરાઈ જાય છે અને જે તે ઔષધ લેવા તરફનું એનુ વલણ વધે છે. પરંતુ આપણે એ ભૂલવું ન જોઈએ કે આ એક વિષચક્ર છે. એકનો દોષ દૂર કરવા બીજાં અનેક ઔષધોની એક લાંબી હારમાળાના ભોગ બનવું પડે છે અને પરિણામે એક સ્થિતિ એ આવી જાય છે કે માનવી પોતાની ઈશ્વરદત્ત પ્રતિકાર-શક્તિ ખોઈ બેસે છે. ઔષધો, ઔષધીય ખોરાકો કે અન્ય શક્તિ આપનારાં દ્રવ્યો, એ જ જાણે કે એની શક્તિ છે, તેવી પાંગળી દશા તરફ માનવી ફેંકાઈ જાય છે.

આપણે આવી અસહાય દશા તરફ ફેંકાઈ જઈએ તે પહેલાં થોડી શ્રદ્ધાથી અને થોડી ચીવટથી રોગોની સામે પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ પેદા થાય તેવા સ્વાશ્રયી પ્રયત્નો કરીએ એ જ સાચો માર્ગ છે, એમ સમજીએ.

ફ્રીઝનો ઉપયોગ વિવેકપૂર્વક કરીએ

"આપણા દેશમાં રેફ્રિજરેટરનો ભારે મોટો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. ખાનપાનની ઘણીખરી ચીજો રેફ્રિજરેટરમાં જ રાખીને ઉપયોગ કરવાની ટેવ વિકસતી જાય છે. પાણી પણ ઠંડું જ પીવાનો પ્રચાર વધ્યો છે. આ બધું આવશ્યક જ છે? અથવા એ માનવઆરોગ્યની દૃષ્ટિએ હિતકર છે? તમે એના ગુણદોષની ચર્ચા ન કરો, કે જેથી જે લોકો એનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા તેમને આ ઉપયોગ નહિ કરી શકવા માટે એક પ્રકારની લઘુતાનો જે ભાસ થતો હશે તેમાં નવી જ દૃષ્ટિ મળે?"

રેફ્રિજરેટરનો ઉપયોગ જંતુશાસ્ત્રના વિચાર અને પ્રચારમાંથી પેદા થયો છે એમ કહેવું જોઈએ. સદીઓ સુધી ભારતે આ સાધનો વિના ઉત્તમ રીતે ચલાવ્યું છે. પણ આજે જે વિચારનો પહેલાં અવકાશ જ ન હતો તેવા વિચારોનું પ્રભુત્વ વધ્યું છે. આ વિચાર જંતુજન્ય દોષનો છે. શાક, ફળો, દૂધ, જે રીતે ખુલ્લાં, હવામાં ન રહેવાથી થોડા વખતે બગડી જાય છે અને પરિણામે અખાદ્ય બને છે, તે સ્થિતિ દૂર કરવા માટે આજે આ રેફ્રિજરેટરનો વપરાશ આવ્યો છે. પરંતુ આપણો સમાજ માત્ર આટલો મર્યાદિત ઉપયોગ જ નથી કરતો. એ તો એમાં બરફ, આઇસ્ક્રીમ અને ઠંડાં પીણાંઓ બનાવે છે, રાખે છે અને એનો જ ઉપયોગ કરે છે. આનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે આજે એના ઉપયોગની–વપરાશની એક ટેવ વ્યસનની જેમ પડી ગઈ છે. ઠંડું જ ફાવે. ખાદ્ય પદાર્થોને સુરક્ષિત સાચવવા માટે આવાં વૈજ્ઞાનિક સાધનોનો ઉપયોગ થાય એમાં કશું જ ખોટું નથી, પણ એની સાથે એ પણ વિચારવું જોઈએ કે કાયમી ઠંડાં દ્રવ્યો પાચન-ક્રિયામાં એક પ્રકારની મંદતા પેદા કરે છે. આયુર્વેદમાં ઠંડાં દ્રવ્યો વાયુ—વાતજન્ય ઉપદ્રવ પેદા કરનારાં માનવામાં આવ્યાં છે. શરદી લાગે અને સાંધા દુખે, ઠંડું પાણી પીધા પછી ને દાંત કળે તેની પાછળ આ વાતજન્ય પ્રકોપ છે.

આપણો દેશ જે રીતે જુદી જુદી ઋતુઓનો અનુભવ કરે છે, તે દરેકને પોતાનો પ્રભાવ છે. આ પ્રભાવની સામે પાચનનો અગ્નિ ટકાવી રાખવો જોઈએ. ભૂખ મરી ગઈ છે. થોડું ખાતા પેટ ભરાઈ જાય છે. ગેસ થાય છે દાંત ખરાબ થઈ રહ્યા છે. માથું દુખે છે—આવા અનેક રોગોની આજે જે ફરિયાદો વધી રહી છે તેની પાછળ આ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કારણભૂત મને લાગ્યો છે ભાદરવાની ઋતુ, ભયંકર ભેજ અને છતાંય તડકાની ગરમી, એમાં આ ઠંડાં દ્રવ્યો મંદાગ્નિ કરનારાં જ નીવડે છે, એનો કોઈને ખ્યાલ આવતો નથી. આવા પ્રકારના મંદાગ્નિમાં જે વાયુ પેદા થાય છે તે અધોગામી થવાને બદલે ઊર્ધ્વગામી બને છે અને પરિણામે આપણે ઉપર જોયુ તેમ રોગોત્પાદક સ્થિતિ નોતરે છે ખાસ કરીને આ વાયુ ઊર્ધ્વગામી થવાથી હૃદયમાં એક પ્રકારનુ શૂળ પેદા કરે છે અને કેમ જાણે હૃદયનો કોઈ દોષ હોય તેની તમામ ફરિયાદો પેદા થાય છે. આ જ સ્થિતિમાં શરદી—જે આજે એલર્જી તરીકે મહારોગ બન્યો છે, તે પેદા થાય છે સાયનાસાઈટીસ પણ આ જ દોષની પાછળ આવતો રોગ દેખાયો છે. આમ, મંદાગ્નિ–અજીર્ણનાં ઠીક લક્ષણો કેવળ ઠંડા પદાર્થોના સેવનથી વધતાં જોવા મળ્યાં છે. આનો અર્થ એ ન કરવો જોઈએ કે આ સાધનો ઉપયોગી નથી. પ્રશ્ન માત્ર એટલો જ છે કે એના ઉપયોગની સાથે દેશ-કાળનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ જો એમ ન થાય તો આજે જેને પ્રતિકારશક્તિ ગણવામાં આવી છે તેની શક્તિનો વિકાસ થઈ શકતો નથી અને પરિણામે નાના નાના ખોરાકના ફેરફાર, હવામાનના ફેરફાર, તુરત જ એક પ્રકારની આઘાતક અસર કરે છે, અને પરિણામે સ્વાસ્થ્ય ઉપર માઠી અસર થાય છે.

આરોગ્યશાસ્ત્રના પંડિતો કહે છે કે માનવીના શરીરની ગરમીના પ્રમાણમાં જ કોઈપણ પદાર્થો ઠંડા કે ગરમ લેવા જોઈએ. અતિ ઠંડા કે ઉગ્ર ગરમ ખોરાક લેવાથી શરીર અને મન ઉપર વિષમતા જ પેદા થાય છે.

ઠંડા હવામાનમાં જ તુજન્ય ફેરફાર થતા અટકે છે એ જેમ સાચું છે, તેમ રેફ્રિજરેટરમાં રાખેલાં દ્રવ્યો કાયમ લેવાથી પ્રતિકારની

શક્તિ પણ ઘટે છે. કારણ, પાચનની વિષમતા એમાંથી પેદા થાય છે.

આવાં સાધનોનો ઉપયોગ આ રીતે થવો જોઈએ :

૧. ખાદ્ય પદાર્થો સાચવવા માટે ભલે એનો ઉપયોગ કરીએ પણ ઠંડા પદાર્થો તો ન જ લેવા જોઈએ. એને સામાન્ય હવામાનમાં થોડો વખત રાખીને એની ઉગ્રતા દૂર કરવી જોઈએ.

૨. ઠંડી અને ભેજવાળી ઋતુમાં તો ઠંડા પદાર્થો ન જ લેવા એવો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

૩. વારવાર અથવા કાયમ ઠંડાં જ દ્રવ્યો હોય તો જ ફાવે તેવી ટેવો છોડવી જોઈએ.

૪. નાની ઉમરનાં બાળકોને, આર્તવદર્શનના ગાળામાં કન્યાઓને અને સ્ત્રીઓને તેમ જ પ્રસૂતાને આવા ઠંડા પીણાં કે પદાર્થો ત્યાજ્ય ગણવા જોઈએ. મંદાગ્નિ, કબજિયાત, અજીર્ણ, ગેસ જેવી પચનતંત્રમાં થયેલી તકલીફ વખતે એ ન લેવાય એની ચીવટ રાખવી જોઈએ.

વિવેક અને મર્યાદાપૂર્વક એનો ઉપયોગ હિતકર છે.

'जितेन्द्रियो नानुपतन्ति रोगाः'

'જે ઇન્દ્રિયોને જીતે છે તેને કદી રોગ આવતો નથી'—ચરક

આયુર્વેદનું આ સૂત્ર છે, પણ આજે એનો વિચાર કે અમલ ક્યાંય દેખાય છે ખરો? ખોરાકમાં સ્વાદ, વિહારમાં સ્વચ્છંદ અને મનોવ્યાપારમાં પાર વગરની વિકૃતિ એ આજનુ જીવન બની ગયુ છે. ખોરાક પોષણ માટે નહિ પણ સ્વાદ માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે અને આ સ્વાદની કલ્પના પણ તંદુરસ્ત નહિ, પણ વિકૃત–કેવળ પેટ ભરાય એ જ માત્ર ઉદ્દેશ. ગમે ત્યા ગમે તે ખાઈ લેવું એ આજની જીવન-પ્રણાલિકા બનતી જાય છે અને વિહારની મંગળ ભાવના તો મરી જ ગઈ છે. લાગણીને ઉશ્કેરી મૂકે તેવાં દશ્યો, અને મિલનોનો વ્યવહાર

એટલો વધી ગયો છે કે માનવી કાયમી ઉદ્વેગશીલ અવસ્થામાં જ પસાર થાય છે–અરે ઊંઘ પણ સ્વસ્થ રીતે આવતી નથી. એમાંય તંદ્રા, સ્વપ્નની એક સૃષ્ટિ ખડી થઈ જાય છે. અને એ સૃષ્ટિમાં ભટકી ભટકીને સવાર પડે છે, ત્યારે જ્ઞાનતંત્ર એટલું થાકી ગયું હોય છે કે એનો પ્રભાવ એ અન્ય સ્નાયુઓ ઉપર ગુમાવી બેમે છે અને પરિણામે થાકની લાગણી સતત રહ્યા કરે છે.

આ બધાના મૂળમાં જિતેન્દ્રિયતાનો અભાવ છે. સારું હોય તે જ ખાવું, સ્વસ્થતાથી-સંયમથી જીવવું, લાગણીના આવેગોને સમતોલ રાખવા અને છતાંય જીવનમાં વિવેક અને મર્યાદાનો ઉપયોગ કરીને પ્રસન્નતાપૂર્વક આનંદ માણવો. એનું નામ જ સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત જીવન. આપણે આવા જીવન માટે આપણી શરીર અને મનની ઇન્દ્રિયોને વશ રાખીએ અને એ દ્વારા નીરોગિતા મેળવીએ.

અણુશક્તિ અને આરોગ્ય

રોજિંદા જીવનમાં સતત ભયની ચિંતા પણ સમાજને ઘણી રીતે હીનવીર્ય–હતોત્સાહ કરી નાખે છે. ભયનાં અનેક પ્રકારોમાં આજે અણુશક્તિનો ભય ઠીક ઠીક ચિંતાનો વિષય બન્યો છે. વિજ્ઞાને એક બાજુથી એની શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓ બતાવી છે, તેમ દુનિયાની પ્રજામાં એના ભયની ચિંતા પણ એટલી જ ઘેરી બની છે.

'Atomic energy remains a threatening mysterious force' આ વિધાન આજે વિચારવા જેવું છે.

આ વિધાનની પાછળ કેટલાક રોજબરોજના અનુભવો પડ્યા છે. આ અનુભવો એની સિદ્ધિઓને સ્વીકારે તોપણ એમાં રહેલી ભયંકરતાનો ભય અસ્વસ્થ કરી મૂકે છે. આશા અને શ્રદ્ધાની શક્યતા કરતાં એમાં વિનાશની ભયંકરતાનાં જ દર્શન થાય છે.

અને આ અણુશક્તિના પરિણામે રોજિંદા જીવનના અનુભવો પણ કેવા જોવા મળે છે! ઋતુનો નિયમિત આરોગ્યપ્રદ પ્રભાવ

બદલાયો છે અને એની સીધી અસર પાક ઉપર, ખેતીના ઉત્પન્ન ઉપર પણ થઈ છે. આ સિવાય બીજાં કેટલાંક કુદરતનિર્મિત પરિબળોનું ન સમજાય એવું પરિવર્તન જોવા મળે છે.

અણુબોમ્બના ધડાકાને પરિણામે આજે પાણીપુરવઠાની સ્થિતિ ઘણી જ ખતરનાક બની છે. દૂધ અને ખોરાક પણ હાનિકારક બન્યા છે. અને સૌથી વિશેષ ભયંકર અસર તો માનવીના શરીર ઉપર થઈ છે. આ અસરને કારણે અનેક પ્રકારના ચામડીનાં, સ્નાયુઓના, જ્ઞાનતંતુઓના રોગો વધી રહ્યા છે. અને આજે તો એ જ મોટો ચિંતાનો વિષય છે. આજના આ અણુયુગના જમાનામાં શારીરિક અને માનસિક રોગોના પ્રશ્નોનો સામનો થઈ રહ્યો છે. આથી જ આંતરરાષ્ટ્રીય રીતે અણુયુગની સ્થિતિ ઉત્સાહ—આનંદપ્રેરક નથી, પણ ચિંતા, વ્યગ્રતા અને વ્યાધિપ્રેરક બની ગઈ છે.

આજનો અણુયુગ સર્જન કરશે કે નાશ એનો નિર્ણય કોઈ આપી શકતું નથી. અને છતાંય એના તરફ એક ભારે દોડ મંડાઈ છે. દુનિયાના તત્ત્વચિંતકો, સમાજશાસ્ત્રીઓ આ પ્રશ્નનો વિચાર જરૂર કરે છે, પણ એનો માર્ગ હજુ શોધાયો નથી, દેખાયો નથી.

અણુયુગ માનવી અને માનવતાનો સર્વનાશ નોતરે તે પહેલાં આપણે એનાં ભયસ્થાનોનો વિચાર કરીએ.

લિપસ્ટિક વાપરનારા વિચારે

અમેરિકામાં છેલ્લા થોડા વખતથી સ્ત્રીઓ હોઠ ઉપર જે લિપસ્ટિક લગાડે છે તેની સામે ત્યાંના સરકારી 'ફૂડ એન્ડ ડ્રગ' તંત્રે જેહાદ જગાવી છે. નિષ્ણાતોના 'અભિપ્રાયને અંતે એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે કે આ લિપસ્ટિકમાં જે પ્રકારના રંગ અને રસાયણો મેળવવામાં આવે છે એમાંથી બરોલ, લીવર અને કિડનીના રોગો પેદા થાય છે. ઉંદર ઉપરના આ પ્રયોગોએ એ નક્કી કરી આપ્યું છે કે જે રંગરસાયનો

મોઢામાં જાય છે તેની એક યા બીજા પ્રકારની માઠી અસર માનવીના આરોગ્યને ભયંકર હાનિ પહોંચાડે છે.

માનવી જીવનમાં લીવર, બરોલ અને કિડની એ ત્રણે ઝેરોનો સંગ્રહ કરનારા, એનો નાશ કરનારા અને શરીરરચનામાંથી આવા ઝેરોને બહાર ફેંકી દેનારા અવયવો છે. હવે જો આ જ અવયવો આવા રોગોના ભોગ બને તો સ્વાભાવિક રીતે જ શરીરમાં દાખલ થતાં અન્ય ઝેરો બહાર ફેંકવાની એની શક્તિ મર્યાદિત થાય છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે. અમેરિકામાં લિપસ્ટિકમાં વપરાતા ૧૭ જેટલા રસાયણોનો ઉપયોગ કાયદાથી પ્રતિબંધિત કરવામાં આવ્યો છે.

માનવીના આરોગ્યમાં હોઠની રતાશ એના આરોગ્યનું દર્પણ–અરીસો છે. આરોગ્યની સાથે જ સૌંદર્યનો વિકાસ થાય છે. સ્વસ્થ માણસ સૌંદર્યવાન હોય છે. આથી, આજે તંદુરસ્ત દેખાવા માટે સૌંદર્યનાં કૃત્રિમ સાધનોનો વપરાશ વધ્યો છે, પણ આ સાધનો આપણને ક્યાં લઈ જાય છે એનો આપણે ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ. છૂપાં–ધીમા ઝેરની ગરજ સારતાં આ સાધનો ચામડીને વિકૃત બનાવે છે.

લિપસ્ટિક વાપરનારાઓ આનો વિચાર કરશે ?

'अजीर्णे भैषजम् वारि–निद्रा'

અજીર્ણનું ઔષધ પાણી અને ઊંઘ છે. આયુર્વેદનું આ સૂત્ર અજીર્ણ પેદા થવામાં શરીર અને મન બંનેના પ્રભાવનો સંયુક્ત વિચાર કરે છે. અજીર્ણ એટલે પાચન ન થવું. કેટલીક વખત આ અપચનથી ઝાડા, આમ, ચીકાશ, ગેસ થાય તો કેટલીક વખત ગરમી વિદગ્ધાજીર્ણ, અમ્લપિત્ત અને પરિણામે પણ ગેસ થાય.

આયુર્વેદ વિજ્ઞાનમાં પાણીને પિત્તજ દોષ દૂર કરનારું, પિત્તજ વિકૃતિ શાંત કરનારું ઔષધ માનવામાં આવ્યું છે. સમગ્ર પચનતંત્ર

સાથે પિત્તની સમ્યક્ પાચક અવસ્થાનો, વિચાર અને સ્વીકાર થયો છે. એટલે, એની આ તંદુરસ્ત અવસ્થામાં પાણીનો વિવેકપૂર્વકનો ઉપયોગ હિતકર બને છે. વિદગ્ધતા શાંત થાય છે, આમનું પાચન થાય છે, અને પિત્તજ ગરમી દૂર થઈને પિત્તનું શમન પણ આ પાણી દ્વારા થઈ જાય છે.

જ્યારે ઊંઘ પણ અજીર્ણનું એક ઔષધ છે. જાગ્રત અવસ્થામાં લોહીના રક્તાભિસરણનો પ્રવાહ મગજ તરફ વિશેષ ધકેલાય છે, જે ઊંઘમાં જરૂર પૂરતો જ રહે છે અને પરિણામે આ રક્તપ્રવાહ પાચક રસો છોડનારી રસગ્રંથિઓ–લીવર, બરોળ, પેન્ક્રિયાસ વગેરેને પણ પોતાના રક્ત દ્વારા પોષણ આપીને તંદુરસ્ત, સ્વસ્થ શુદ્ધ, સાત્ત્વિક રાખે છે. આ સ્થિતિ આવશ્યક પાચક રસો છોડવા માટે બળ પૂરનારી, ગ્રંથિઓને આવશ્યક પોષણ આપનારી અને એમાં ઘસારાની પૂરણી કરનારી નીવડે છે. ઉજાગરાના અજીર્ણમાં ઊંઘ એ જ એની દવા છે આવશ્યક–પ્રમાણસરનું પાણી પીવું અને સારી ઊંઘ લેવી એ આરોગ્ય મેળવવા માટેના બે સુંદર પ્રયત્નો છે, અને આજના વિષાદ-યુગમા તો એ અનિવાર્ય બની રહે છે.

અનુકરણનાં ભયસ્થાનો

આપણા દેશમાં છેલ્લા કેટલાક વખતથી રબરના ચંપલો, સ્લીપરો અને અન્ય બીજાં સાધનો વાપરવાનો ઠીક મોટા પ્રમાણમાં વપરાશ વધ્યો છે. સામાન્ય રીતે એક વખત એવી સ્થિતિ હતી કે આવાં સાધનોનો ઉપયોગ ચોમાસામાં અને ઠંડી ઋતુમાં જ મોટાભાગે થતો, પરંતુ હમણાં હમણાં હલકા, પગમાં ગલગલિયાં થાય અને ચાલતાં દબાય તેવા રબરના સ્લીપરો ઠીક મોટા પ્રમાણમા આપણા દેશમાં વપરાઈ રહ્યા છે.

સામાન્ય રીતે આપણો દેશ કોણ જાણે કેમ પણ દિવસે દિવસે પોતાની મૌલિકતા ગુમાવી રહ્યો છે. અને એની બધી જ શક્તિ

અનુકરણની પાછળ કેન્દ્રિત થઈ છે. આજનો સ્લીપરનો વપરાશ એ આ અનુકરણનું જ પરિણામ છે. હલકાં લાગે છે, ચાલતાં મજા પડે છે, એવા ખ્યાલ સાથે સામાન્ય રીતે આપણી બહેનોએ તો ઠીક મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ શરૂ કર્યો છે. પણ આ વપરાશની સાથે દેશના હવામાનના પ્રભાવનો વિચાર દેખાતો નથી. પરદેશમાં જ્યાં જ્યાં આ પ્રકારનાં સ્લીપરનો ઉપયોગ થાય છે ત્યાં દેશ ઠંડો છે, અને આવી રોજિંદા ઠંડીમાંથી બચવાના વપરાશ તરીકે ઘરમાં જ એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જ્યારે આપણો દેશ ગરમ છે અને આપણે એનો ઘરવપરાશ તરીકે ઉપયોગ કરવાને બદલે બહાર તડકામાં જ વાપરવા માટે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ આમ, તડકામાં વાપરવાનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે રગન્રસાયનના આ સંયોજનની ચામડી ઉપર ખૂબ જ માઠી અસર થઈ છે. પગનાં તળિયાં ઉપરની તીવ્ર તાપની આઘાતક અસરને કારણે મગજના જ્ઞાનતંતુઓ અને એની સાથે જોડાયેલા આંખોના સ્નાયુઓ પણ એટલા જ ક્રિયાશીલ ~~બને છે~~ કે જેના કારણે એનો ઉપયોગ હિતકર બનવાને બદલે અહિતકર બની રહ્યો છે.

એક બીજી સ્થિતિ પણ મને તો જોવા મળી છે. આ સ્થિતિ ચામડીના રોગોની છે. આવા તીવ્ર તાપને પકડનારા અને એનો સીધો આઘાત ચામડીને પહોંચાડનારાં સાધનોને પરિણામે કેટલાક ચામડીના રોગો પણ પેદા થઈ રહ્યા છે. આવા, જેને બીજું કશું જ નામ ન આપી શકાય ત્યારે 'એલર્જીક સ્કીન' તરીકેનો નિર્દેશ કરીને એની સારવાર કરવામાં આવે છે. પણ હકીકતની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આ એલર્જીક સ્કીનનાં મૂળ કારણો તો ચામડી ઉપરનો આઘાત છે એનો આપણે વિચાર કરતા નથી.

આજે આંખનાં દરદો વધી રહ્યાં છે. પ્રજીવકોની ખામી અને તેમાંય પ્રજીવક 'એ'ને મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે, પણ આપણે એ ભૂલી જઈએ છીએ કે પગ અને આંખને સીધો સબંધ રહ્યો છે. પગની ઠંડક આંખને નવી જ દૃષ્ટિ અને શીતળતા આપે છે. આંખ માટે દવાઓ, ચશ્માં અને અનેક પ્રકારના પ્રયોગો શોધવામાં શક્તિ

ખર્ચાઈ રહી છે પણ આંખ શેના કારણે નબળી પડી છે તેનો ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ. કેવી આ અવળી ગંગા છે? આંધળું અનુકરણ છે?

આપણો સમાજ આનો વિચાર કરશે?

છીંક આરોગ્યપ્રદ છે

સામાન્ય રીતે માણસને અવારનવાર છીંક આવે છે. કોઈને એકાદ-બે છીંકો આવે છે, તો કેટલાકને વળી વિશેષ પ્રમાણમાં પણ આવતી જોવા મળે છે.

જેમ છીંક એ રોગજન્ય ચિહ્ન ગણવામાં આવે છે, તેમ એ નીરોગિતા આપનારી પ્રક્રિયા પણ છે, એમ સમજવું જોઈએ.

સામાન્ય રીતે છીંક બે પ્રસંગે આવતી જોવામાં આવે છે:

૧. માનવશરીરને અનાવશ્યક હોય તેવાં દ્રવ્યો, જીવાણુઓ કે રજકણો જ્યારે નાક વાટે શરીરમાં દાખલ થવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે આવા વિજાતીય પદાર્થોને આવતા રોકવા અને તેને દૂર ધકેલી દેવા કે બહાર કાઢી નાખવા કુદરત છીંકનો આશ્રય લે છે. નાકની અંદર રહેલા સીલીયા નામના સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વાળના હલનચલન દ્વારા આવી છીંક પેદા થાય છે.

૨. છીંકનું બીજું કારણ જેમ એ બહારનાં ઝેરને આવતાં અટકાવે છે તેમ શરીરમાં પેદા થયેલ ઝેરને પણ બહાર કાઢી નાખવા આ છીંક દ્વારા પ્રયત્ન થાય છે. શરદીમાં છીંકો આવે છે અને માથાના દુખાવા વખતે છીંકો આવે છે.

માનવશરીરમાંથી જુદા જુદા પ્રકારનાં ઝેરોનો નિકાલ જે જુદા જુદા માર્ગે થાય છે તેમાં ઉચ્છ્‌વાસ પણ એક ઝેરને બહાર ફેંકવાનો માર્ગ છે. પણ જ્યારે આ ઉચ્છ્‌વાસ વખતે કે શ્વાસ વખતે નાકનો

માર્ગ રૂંધાયેલો હોય છે ત્યારે માનવશરીરમાં પેદા થયેલું અગારવાયુ નામનું ઝેર જલદી બહાર પસાર થઈ શકતું નથી. આ અગારવાયુ બહાર આવતો અવરોધાય છે અને પરિણામે માનવશરીર ઉપર એની માઠી અસર થાય છે. આવી માઠી અસર પેદા થાય એ પહેલાં જ કુદરત છીંકો દ્વારા એને બહાર ધકેલી દેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અગારવાયુનો જથ્થો આ રીતે બહાર ધકેલાય છે અને પરિણામે એનું દબાણ ઓછું થતાં એક પ્રકારની હળવાશ–સ્ફૂર્તિ મળે છે.

કેટલીક વખત કેટલાક રોગોમાં રોગની ઉગ્રતા ઓછી કરવા આવી જ છીંક લાવવાનો કૃત્રિમ પ્રયત્ન પણ કરવામાં આવે છે. નસ્યના જુદા જુદા પ્રકારો આ હેતુથી જ પ્રચલિત થયા છે.

છીંક એ માનવીને નીરોગિતા આપનારી એક પ્રક્રિયા છે. કુદરતી રીતે થતી પ્રક્રિયાઓ જ્યારે મંદ પડે છે ત્યારે કુદરત આવી ઉત્તેજિત પ્રક્રિયાઓનો આશરો લે છે.

' मृत्युर्धावति धावति '

[હારીત સંહિતા]

જે લોકો ભોજન પછી તુરત જ દોડે છે તેની પાછળ મૃત્યુ પણ દોડતું આવે છે.

એક રીતે જોઈએ તો આ એક ખૂબ જ નાની વાત છે. અને છતાંય માનવીના સ્વાસ્થ્યજીવનમાં ઘણી જ મહત્ત્વની અને વિચારણા માગી લે તેવી વાત છે.

આખો દિવસ કાળી મજૂરી કરનાર માનવી પણ બપોરના ભોજન પછી અરધોએક કલાક આડેપડખે સૂઈ રહે છે. પોતાના મગજને કામ કરતું અટકાવી દે છે અને જાગ્રત અવસ્થામાં જે રક્તપ્રવાહ મગજ તરફ જઈને એને પ્રવૃત્તિશીલ રાખે છે, તે મગજની પ્રવૃત્તિ

જો ભોજન પછી તુરત જ ચાલુ રાખવામાં આવે તો એથી પાચન માટે જોઈતો પૂરતો રક્તપ્રવાહ મળી શકતો નથી, અને પરિણામે આવા પાચકપિત્તયુક્ત રક્તપ્રવાહને અભાવે ખોરાકનું પાચન મંદ પડે છે, પોષણનો અભાવ થાય છે અને પરિણામે ધાતુઓનો ક્ષય થઈને રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે. અને જો પૂરી ચીવટ રાખવામાં ન આવે—આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારની સમતુલા રાખવામાં ન આવે તો અહિતકારી બને છે.

સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા

રોગનું અધિસ્થાન શરીર છે, પણ શરીર એ કોઈ નિર્જીવ ચેતન-રહિત બંધારણ નથી, પણ જીવંત છે. માટે જ એ શરીર છે—નીરોગી શરીર છે એમ કહેવામાં આવે છે. મૃત્યુ પછી શરીરને શરીર કહેતા નથી પણ મડદું કહીએ છીએ, કારણ એમાંથી જીવન ચાલ્યું ગયું હોય છે. આવું આ શરીર બે પ્રક્રિયામાં વહેંચાયેલું છે. એક પ્રક્રિયા વિચારની છે, જ્યારે બીજી પ્રક્રિયા આચારની છે વિચાર વગરનો આચાર થઈ શકતો નથી, તેમ આચાર વગરનો વિચાર પણ ફળદાયી બની શકતો નથી. આથી જ આયુર્વેદના પંડિતોએ સ્વસ્થ માણસની વ્યાખ્યા આપતાં કહ્યું કે :

> समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः ।
> प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

જેના દોષ સમાન છે, જેનો અગ્નિ સમાન છે, જેની ધાતુઓ સમાન છે અને જેની મલવિસર્જનની તમામ ઇન્દ્રિયો સમાન છે, એટલું જ નહિ, પણ જેનો આત્મા, ઇન્દ્રિયો અને મન, આ બધાને પરિણામે પ્રસન્નતા અનુભવે છે તે જ માનવી સ્વસ્થ છે.

સ્વસ્થ માનવીની આયુર્વેદની આ ભવ્ય વ્યાખ્યા છે. પણ આજે આ સ્થિતિ જોવા મળતી નથી અને પરિણામે અનેક પ્રકારની ચિકિત્સા-

પ્રણાલીઓ રોગવિજ્ઞાનમાં પ્રચલિત બની છે. આવી પ્રણાલિકાઓમાં યોગની પ્રક્રિયા પણ એક મહત્ત્વની પ્રક્રિયા ગણવામાં આવી છે.

યૌગિક પરિભાષામાં રોગ એટલે અશાંતિ. આવી અશાંતિ શરીર અને મન બંને ઉપર અસર કરે છે. Dis-ease–શાંતિનો અભાવ એટલે રોગ.

રોગનું અસ્તિત્વ શરીર અને મન બને દ્વારા પ્રગટ થાય છે; પણ માનવીમાં એક એવી વારસાગત શક્તિ રહી હોય છે કે, એ સહજ રીતે આવા રોગનો ભોગ બની જતો નથી. સ્વાભાવિક રીતે જ એ આવા રોગજન્ય હુમલાનો પ્રતિકાર કરે છે અને એમાંથી મુક્ત રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આમ છતાંય એક અવસ્થા એવી આવે છે કે, જ્યારે જો આવી પ્રતિકારશક્તિ પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો રોગ પ્રગટ થાય છે, અને પરિણામે આપણે ઉપર જોયું તેમ અગ્નિ, ધાતુ, આત્મા, ઇન્દ્રિયો અને મનમાં એક એવા પ્રકારનો ફેરફાર થાય છે કે જે પોતાનું સમપણું ગુમાવી બેસે છે. યોગની પરિભાષામાં આ સ્થિતિને 'વિક્ષેપ' કહેવામાં આવે છે; અને આવો વિક્ષેપ યુક્તિ દ્વારા દૂર કરીને શરીર અને મનની શક્તિ વધારવાનો પ્રયત્ન તે યોગની પ્રક્રિયા છે.

It is the aim of Yoga to help the body and mind to maintain their state of balance, or regain it quickly if lost, in the *fact of such disturbing factors.*

આવો 'વિક્ષેપ' શરીરની તમામ પ્રક્રિયાને અસ્વસ્થ કરી મૂકે તે વખતે એનું સ્વાસ્થ્ય ટકાવી રાખવા માટે યુક્તિ યોજવી જોઈએ. આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર દ્વારા તે થવી જોઈએ, જેમાં સમાધિ એક મહત્ત્વનું પૂરક બળ બને છે. યોગ એટલે સમાધિ. સમાધિનો યૌગિક અર્થ શરીર અને મનનો પરસ્પર અનુબંધ કરીને રોગ સામે પ્રતિકારની શક્તિ પેદા કરવી તે. આમ યૌગિક જીવનમાં વિક્ષેપ, યુક્તિ અને સમાધિનો વિચાર થયો છે. રોગ અને સમાધિનું આ મંગલ દર્શન છે.

ઉગ્ર ઔષધોના દોષો

शयनम् पित्तनाशाय वातनाशाय मर्दनम् ।
वमनम् कफनाशाय ज्वरनाशाय लंघनम् ॥

આયુર્વેદ એ નિસર્ગોપચારનુ શાસ્ત્ર છે. એની પ્રતીતિ ઉપરના શ્લોક દ્વારા થાય છે. માનવી એટલે ત્રિદોષનો સમ્યક્ યોગ: એમાં જ્યારે વિસંવાદિતા આવે ત્યારે રોગ પેદા થાય છે. આ રોગ પણ વાત, પિત્ત અને કફજ વિકૃતિને આધીન હોય છે. અને આથી જ રોગમુક્ત થવા માટેની વિહારજન્ય પ્રક્રિયાવાળા, પિત્તજ દોષમાં ઊંઘવાનુ, વાતજ દોષમાં માલિશ કરવાનું, કફજ વિકૃતિમાં ઊલટી કરાવવાનું અને તાવના ઉપચાર તરીકે લંઘન–ઉપવાસનું અવલંબન લેવાનો નિર્દેશ થયો છે. પિત્ત એ ઉત્તેજનાનો રોગ છે. એમાં શાન્તિની જરૂર છે. વાત એ પ્રધાનતઃ રૂક્ષતાનો રોગ છે, એટલે એમાં સ્નિગ્ધ માલિશનું મહત્ત્વ છે. કફ એ વિજાતીય ઝેરના સંગ્રહનો પ્રકોપ છે, આથી એ ઝેરને બહાર ફેંકી દેવા માટે ઊલટીની આવશ્યકતા છે. અને તાવ એ આમના દોષનો રોગ છે એટલે આમના પાચન માટે ઉપવાસનો માર્ગ સૂચવાયો છે.

માંદગી એક એવું સ્વરૂપ છે કે જો એમાં મનની પૂરી સ્વસ્થતા રાખીને કુદરતનો માર્ગ અનુસરવામાં આવે તો એમાં બહુ ઔષધોની જરૂર પડતી નથી. અને તેમાંય ઉગ્ર પ્રકારનાં ઔષધો તો એમાં ભાગ્યે જ લેવાં પડે છે. પરંતુ આજે રોગને એક મોટો ભય બનાવી દેવામાં આવ્યો છે. શરદીમાંથી ક્ષય થઈ જશે એમ માનવામાં આવે છે અને અજીર્ણના ઝાડામાંથી 'સંગ્રહણીના' ભયની કલ્પના કરવામાં આવે છે. આથી જ સાદા રોગમાં પણ છેવટની દવા કરવાનો ઝડપી માર્ગ લેવાય છે. પરંતુ આમ કરવાથી 'સ્થિતિ' એ થાય છે કે શરીર એક એવા પ્રકારનું તંત્ર બની જાય છે કે પછી ભાગ્યે જ એને દવાઓ લાગુ પડે છે. આપણે આજની ભયંકરતાનો આ દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ

આભડછેટનું આરોગ્યવિજ્ઞાન

"આપણા દેશમાં અભડાવું અને આભડછેટનો ભારે મોટો મહિમા છે. આ વિચારે જ દેશમાં જ્ઞાતિવાદની–ઊંચનીચની વાડાબંધી ઊભી કરી છે. વિકાસની દૃષ્ટિએ આવી વાડાબંધી પ્રગતિની રોધક છે, પણ આવા રીતરિવાજોની પાછળ, એ શરૂ કરવાની પાછળના મૂળ ખ્યાલો શું હશે? એની પાછળ કોઈ ઉદાત્ત કલ્પના હશે ખરી? તમે આ સંબંધમાં માનવીના આરોગ્યની દૃષ્ટિએ એનું મૂલ્યાંકન કરો તો?"

મૂળ તો આખોય વિચાર સ્વચ્છતાના મૂળભૂત ખ્યાલોમાંથી ઊભો થયો છે. સમાજે જોયુ કે એક દિવસ જે વર્ગ સ્વચ્છતાના સામાન્ય નિયમોનુ પાલન કર્યા વગર ગમે તેમ જીવતો હતો, ગમે તેવો ખોરાક ખાતો હતો, જીવનમાં જેને આરોગ્ય કે સ્વચ્છતાની કોઈ દૃષ્ટિ જ નહોતી, તેવા વર્ગથી દૂર રહીને રોગમુક્ત રહેવાની આ સમજણ હતી. પરંતુ કાળક્રમે આ મૂળ ભાવના વીસરાઈ ગઈ અને એમાં તિરસ્કૃત ભાવો ભળીને એક અછૂત સમાજ ઊભો કરવામાં આવ્યો. આ સમાજ અછૂત છે એનો અર્થ આજે ભલે એ જ્ઞાતિ સાથે વિચારાઈ રહ્યો હોય, પણ એક દિવસ એનો આરોગ્યની રીતે જ વિચાર કરવામાં આવ્યો હતો.

આજે આપણે ગમે ત્યાં ખાઈએ છીએ, ગમે તેવું ખાઈએ છીએ. હોટેલનું ખાવુ, લૉજનું ખાવું એ અનિવાર્ય બની ગયું છે, તેમ એક વર્ગમાં એ ફેશન પણ બની રહી છે. ગમે તેવો ખોરાક—એમાં માત્ર થોડી તીખાશ-ખટાશ નાખીને સ્વાદને ઉત્તેજિત બનાવી ખોરાકના પોષક–સંરક્ષક સ્વાદનુ ભાન જ થવા ન દે તેવી આજની રહેણીકરણીથી કેટલા રોગો વધ્યા છે, તેની નોંધ કોણ ક્યાં રાખે છે? જો આજના વિજ્ઞાન અને સંસ્કૃતિએ ઊભા કરેલા રોગોનો વિચાર કરીએ તો જૂના રોગોની ગંભીરતા આજની કાયમી રોગિષ્ટ રાખનારી સ્થિતિ કરતાં સારી લાગશે; કારણ, તે દિવસે ખરેખર રોગી અને રોગનો જ વિચાર કરવામાં આવતો હતો, જ્યારે આજે રોગી કે રોગનો વિચાર કરીએ પણ એ રોગનો પ્રકાર જ વિકૃત રીતે બદલાઈ રહ્યો છે. એક દિવસ

માણસ વિશેષ ખાઈને કે ખોરાકના અભાવે રોગને નોતરતો હતો. આજે આ ખોરાકની આસપાસના રોગો નથી, પણ શરીર અને મનની તાણના રોગો છે, ધંધાની અનેક પ્રતિકૂળ વિકૃતિઓના રોગો છે. કારખાનાં અથવા યંત્રોદ્યોગોની આ યંત્રયુગી દેન છે. રોગનું સ્વરૂપ જ બદલાઈ રહ્યું છે. એટલે જો શક્ય હોય, આવશ્યક હોય તો અભડાવું અને આભડછેટનો સૌથી પહેલો વિચાર તો આજના જમાનામાં આ ખોરાકની દૃષ્ટિએ કરવો જોઈએ-ગમે ત્યાં ન ખવાય, ગમે તેવું ન ખવાય.

જૂના માણસો આથી જ પોતાનું ભાતું સાથે રાખતા. અનુકૂળ સ્થળે એનો ઉપયોગ કરી લેતા. અને છતાં પોતાની પ્રવૃત્તિઓ તો ચલાવતા જ. શુદ્ધ ઘીનો ખોરાક લેવો એ આજની નવી પદ્ધતિને જૂનવાણી લાગે છે—એમાં સમજણનો અભાવ દેખાય છે. પણ જો થોડી ધીરજથી વિચારીશું તો લાગશે કે એમાં જે આરોગ્યની નિશ્ચિતતાનો આનંદ અને સંતોષ છે તે આજના બજારુ ખોરાકમાં નથી.

આજે છાપાંમાં રોજેરોજ સાંભળીએ છીએ કે ખોરાકમાં જન્તુનાશક રસાયણો ભળીને કે ભેળવીને અનેક માણસોએ મૃત્યુને નોતર્યું છે. પરદેશથી આવનારા ખોરાકનાં આ પરિણામોથી કોણ અજાણ્યું છે ? ઘઉંનું થૂલું પરદેશ મોકલવું અને પરદેશથી મેંદો મંગાવવો એમાં ક્યાંય આરોગ્યની સમજણ છે ખરી ?

બહારગામ જતી વખતે અમુક ખોરાક અભડાઈ જાય એનો અર્થ એ ખાવાલાયક રહી શકતો નથી માટે લઈ ન જવાય, એ એની સમજણ છે; અથવા અસ્વચ્છ દશામાં આભડછેટ લાગે એમ સમજવું જોઈએ. આજે આ શબ્દો તરફનો તિરસ્કાર કેવળ સમજણ વગરનો તિરસ્કાર છે. આ શબ્દોના જ્ઞાનની, એના આચાર અને વિચારની આજે સૌથી વિશેષ જરૂર છે.

આયુર્વેદમાં નિસર્ગોપચારનો સમાવેશ થઈ જાય છે

"તમે આયુર્વેદવિજ્ઞાન સંબંધમાં જે પ્રશ્નો ઉપસ્થિત કર્યા છે તેનો જવાબ મારે આપવો જ જોઈએ. તમે આયુર્વેદ અને નિસર્ગોપચારને

જે રીતે જુદા તારવ્યા છે, તે રીતે હું તારવતો નથી એક વાત સાચી છે કે આજના નિસર્ગોપચારે પોતાના વિષયમા ખૂબ જ વિવિધતા ઊભી કરી છે, પણ રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એના પાયાના સિદ્ધાન્તોમા કશો જ ફેર પડયો નથી

આપે આપના પત્રમા આયુર્વેદનો ૯૦ ટકા ઉપરનો ભાગ અતિ પ્રાચીન (out of date) હોવાથી ત્યાજ્ય ઠરે છે એમ કહ્યુ છે. હુ આયુર્વેદના એક અદના વિદ્યાર્થી તરીકે આપની પાસે એ સમજવા અને જાણવા ઇચ્છુ છુ કે બાકીનો જે ભાગ ત્યાજ્ય નથી એમા આયુર્વેદના કયા અંગોનો આપે સ્વીકાર કર્યો છે? અને શા માટે? બીજા અગો શા માટે ત્યાજ્ય ઠરે છે?

આયુર્વેદ ઉપરની આપની માન્યતાને કારણે આપે જે સરખા મણી આયુર્વેદ અને નિસર્ગોપચારની કરી છે એ આપની દૃષ્ટિએ કદાચ સાચી હશે, પણ સર્વસામાન્ય નિયમ તરીકે કોઈપણ સામાન્ય જ્ઞાનવાળો મનુષ્ય એ ન સ્વીકારી શકે એવી છે દાખલા તરીકે (૧) આપ એમ કહો છો કે આયુર્વેદ હિન્દુસ્તાનમા જન્મેલુ પ્રાચીન શાસ્ત્ર છે નિસર્ગોપચાર જર્મની અને અમેરિકામા જન્મેલુ અર્વાચીન શાસ્ત્ર છે આમા આપને એમ પૂછુ કે કોઈપણ શાસ્ત્રના સત્યાસત્યનો આધાર એ કયા જન્મ્યુ છે એના ઉપર હોઈ શકે ખરો? તો તો પછી કોઈપણ પ્રજાકલ્યાણની વસ્તુનો બીજો દેશ ઉપયોગ જ ન કરી શકે કારણકે એ અમુક દેશમા જન્મ્યુ છે, વિકસ્યુ છે માટે જ એના તરફ સૂગ કે નફરત કેમ થાય? જર્મની અને અમેરિકામા જન્મ્યુ છે, માટે એ સાચુ અને હિન્દુસ્તાનમાં જન્મ્યુ છે માટે નકામુ?

પ્રાચીન-અર્વાચીનની વાત પણ કેવી વિચિત્ર લાગે છે? નવું એ જ સારુ અને જૂનુ એટલુ તમામ ખરાબ એમ શુ આપ માનો છો? સંસ્કૃત-ગ્રીક જેવી પુરાણી ભાષાઓ ઘણી પ્રાચીન હોવાના કારણે નકામી ગણી શકાય ખરી?

એક વસ્તુ તો આપ સ્વીકારશો જ કે જેમા પ્રજા પોતાના ઉત્કર્ષની, કલ્યાણની ભાવના જુએ એને જ એ અપનાવે છે. કોઈપણ

આદર્શ કે ભાવના વિનાના શાસ્ત્રમાં જનકલ્યાણની ભાવના હોઈ શકે ખરી?

જો આયુર્વેદમાં કોઈપણ પ્રકારનું બળ ન હોત તો પ્રજાએ એને કયારનું ઉથલાવી દીધું હોત. આજે સદીઓથી જે શાસ્ત્ર ટકી રહ્યું છે અનેક હલ્લાઓમાં પણ જે પોતાપણું સાચવી રહ્યું છે એમાં શું કશું જ દૈવત નહિ હોય? પ્રજાના લોહીમાં વણાયેલી અનેક પ્રક્રિયાઓ આ દેશના હવામાનને સામે રાખીને જે રીતે વ્યવહારમાં ઊતરી છે એ શું અશાસ્ત્રીય છે?

(૨) આપ એમ કહો છો કે આયુર્વેદમાં જેમ લેખક જૂનો એમ એનું મહત્ત્વ વિશેષ ગણાય છે. નિસર્ગોપચારમાં લેખક જેમ નવો તેમ એનું મહત્ત્વ વિશેષ મનાય છે. આ પણ કેવી દલીલ છે! જૂનો લેખક નકામો છે એમ શું આપ કહેવા માગો છો? કોઈપણ શાસ્ત્ર કયારે અને કોણે લખ્યું છે એ શું એની ઉત્તમતાની પારાશીશી છે? તો તો પછી આપણા ષડ્દર્શનો અતિપ્રાચીન કાળમાં લખાયાં છે અને છતાંય આજે દુનિયાનો અભ્યાસી વર્ગ એને ઉત્તમ સાહિત્ય તરીકે ગણે છે એ શું ભૂલ કરે છે? એ પછી આજે જાતિ, સમાજ અને એવા બીજા જીવનઉપયોગી શાસ્ત્રો ઉપર ઘણાંય પુસ્તકો નવા નવા લેખકોએ લખ્યા છે એ જ ઉત્તમ ઠરે અને પેલાં પ્રાચીન હોવાના કારણે નકામાં ઠરે. કોઈપણ શાસ્ત્રની ઉત્તમતાનો આધાર એના લેખક ઉપર હોય છે કે એ શાસ્ત્રમાં ભરેલા પ્રજાકલ્યાણના આદર્શો અને ભાવના ઉપર?

(૩) "આયુર્વેદનુ વિજ્ઞાન પ્રાચીન તત્ત્વજ્ઞાન ઉપર રચાયું છે, જ્યારે નિસર્ગોપચારનું વિજ્ઞાન અર્વાચીન સંશોધન ઉપર આધાર રાખે છે." આમાં આપ શુ કહેવા માગો છો તે સ્પષ્ટ થતું નથી પ્રાચીન તત્ત્વજ્ઞાન અને અર્વાચીન શોધખોળ એટલે શુ? કોઈપણ વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર શોધખોળ વગર અસ્તિત્વમાં ન જ આવી શકે એમ તો આપ જ કહો છો, તો પછી શુ આયુર્વેદ વિજ્ઞાન નથી? શું તમે એમ માનો છો કે આયુર્વેદની ઔષધીય યોજના કોઈપણ જાતના અખતરા

કે શોધખોળ વિના જ શરૂ કરી દેવામાં આવી છે ? ઘડીભર સ્વીકારીએ કે આમ જ બન્યું છે, તો પછી એમ કેમ ન બને કે અનુમાનથી જે શાસ્ત્ર રચાયું હોય એમા દોષ-ભલો હોય. દાખલા તરીકે સાટોડી એક આયુર્વેદિક ઔષધીય વનસ્પતિ છે એનો ગુણ પેશાબ લાવવાનો, પગીનો લાવવાનો, ગોળ્ત ઉતારવાનો અને શક્તિ આપવાનો છે રોજિંદા ઉપયોગમાં એ આમાંનું એકેય કાર્ય ન કરે તો એમાં લખનાગઓએ ગપ્પા માર્યા છે, એમ જરૂર કહી શકાય આયુર્વેદનાં ઔષધોમાંથી એવા કયાં ઔષધો આપે જોયાં છે કે જે પોતાના ગુણ પ્રમાણેનાં કર્મો નથી બતાવી શકતા ?

(૪) આયુર્વેદ એ ત્રિદોષવાદના પાયા ઉપર રચાયું છે એ વાત સાચી છે, પણ રોગની એકતાનો સિદ્ધાંત એટલે શું ? જો એ સ્પષ્ટ કર્યું હોત તો નિસર્ગોપચારની નિદાનપદ્ધતિનો ચોક્કસ ખ્યાલ આવત. રોગોની એકતા એટલે આપ દરદોનાં સ્પષ્ટ ચિહ્નો તો નથી કહેતા ને ? જો એમ હોય તો તો આયુર્વેદ એનાથીય આગળ જાય છે. એ તો એમ કહે છે કે કોઈપણ દર્દનું નિદાન અને ચિકિત્સા કેવળ એનાં ચિહ્નો ઉપર ન કરો પણ એ ચિહ્નો શા માટે ઉત્પન્ન થયા છે એનો વિચાર કરો.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ નિદાન કરતી વખતે આ મુદ્દાઓનો વિચાર કરવામાં આવે છે નિદાન, રૂપ, પૂર્વરૂપ ઉપશય અને સંપ્રાપ્તિ— એમ પાંચ પ્રકારનો ઉત્તરોત્તર વિકાસ થતાં સમગ્ર ખ્યાલ આપતું હોય એ રીતે જ નિદાન કરવામાં આવે છે

આ ઉપરાંત પણ સ્પર્શ, દર્શન વગેરેનો પણ રોગને સમજવા માટે ઉપયોગ કરવામા આવે છે. આંખ, મોઢું, જીભ, નખ, ચામડી, વગેરેની પરીક્ષાનો પણ નિર્દેશ છે.

પણ આ બધાનો પાયો તો તમે કહો છો તેમ ત્રિદોષવાદ ઉપર જ છે. આ ત્રિદોષવાદને જરાપણ ઊંડે ઊતર્યા સિવાય એની તત્ત્વ દર્શી ચર્ચાને છેડયા સિવાય જો કેવળ થોડા શબ્દોમાં જ મૂકવામાં આવે તો હું તો એને આ રીતે મૂકું.

મને લાગે છે કે તમે એટલું તો સ્વીકારશો જ કે શરીરને જીવંત રાખવા માટે ત્રણ વસ્તુની જરૂર છે. પોષણ, ગરમી અને ચેતન (ગતિ), આ ત્રણનું સંયોજન એ જ વાત, પિત્ત અને કફ કહી શકાય.

શરીરને પોષણની જરૂર છે, એ કફ પુરું પાડે છે. શરીરને ગરમીની જરૂર છે, એ પિત્ત પૂરું પાડે છે અને શરીરને ચેતન (ગતિ)ની જરૂર છે, તે વાત દ્વારા થાય છે.

આમ પોષણ, ગરમી અને ચેતન એ જ વાત, પિત્ત અને કફ છે. એમાં જેતું ઓછાવધતાપણું થાય એના ઉપર એ પ્રકારના રોગોની ગણના કરવામાં આવી છે. પણ આપણે એમાં નહિ ઉતરીએ.

(૫) આપ આગળ જતાં કહો છો કે આયુર્વેદમાં ઔષધોપચાર ઉપર મુખ્ય આધાર છે, જ્યારે નિસર્ગોપચારમાં રહેણીકરણીની શુદ્ધિ ઉપર મુખ્ય આધાર છે. આ વસ્તુ પણ એટલી જ અસત્ય છે. હું આપને પૂછું છું કે જેનું શાસ્ત્ર રોગનાં ચિહ્નની ચિકિત્સા કરવાને બદલે કારણની ચિકિત્સા કરતું હોય તેમાં ઔષધોપચાર મુખ્ય હોઈ શકે ખરો ? અને ઔષધોપચાર એટલે શું ? ઔષધની વ્યાખ્યા શું ? આયુર્વેદમાં તો ઉપવાસને પણ ઔષધ ગણવામાં આવ્યું છે. પાણી પણ ઔષધ છે. અને તાવના દરદીને બે દિવસના ઉપવાસ કરાવી મોસંબીનો રસ પિવરાવવો એને શું ઔષધોપચાર કહેવાશે ? તો તો પછી આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે પણ ઔષધ છે !

સાચી વાત તો એ છે કે આયુર્વેદના પાયામાં ઔષધ તો પછી આવે છે, પ્રથમ સ્થાન તો છે તમે કહો છો તેમ રહેણીકરણીની શુદ્ધિનું. આયુર્વેદની દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, સદ્‌વૃત્ત, આ વસ્તુના પુરાવારૂપે પડી છે. અને પછી જ આવે છે રોગને અનુલક્ષીને આયુર્વેદની પંચકર્મ વિધિ. સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, વિરેચન, બસ્તી—આ એનાં પાંચ પ્રકારો છે. આ વિધિ દ્વારા શરીરના દોષોને દૂર કરવામાં આવે છે અને પછી જ જો જરૂર જણાય તો ઔષધ આપવામાં આવે છે.

નિસર્ગોપચારમાં જેમ જલોપચાર, એનિમા, માલિશ, વરાળ-સ્નાન, માટીના પેક, વગેરેનું મહત્ત્વ છે, એટનું જ મહત્ત્વ આ

પંચકર્મ વિધિનુ આયુર્વેદે સ્વીકાર્યું છે અને તેથી આજના જમાનામ નહિ પણ વર્ષો પહેલાં સંસ્કૃતિના ઉદયકાળે નિસર્ગોપચારની વાતો ભલે આજે જોરશોરથી થતી હોય, એ ભલે જર્મની કે અમેરિકાનુ વિકસ શાસ્ત્ર હોય, પણ ભારતને તો એનો વરસો પહેલા ઉપયોગ સુઝયો છે. જે કલ્પના એનિમાની નિસર્ગોપચારકો પાસે છે એની કરતાં ઘણી ભવ્ય કલ્પના વાગ્ભટ્ટના ગ્રન્થસ્થાનમાં બસ્તી (એનિમા)ની કરવામાં આવી છે.

અને તમે જેને વેપરબાથ કહો છો એને અમે સ્વેદન કહીએ છીએ. ગામડાના માણસો "નાહ" કહે છે, આમાં શુ તફાવત છે ? એટલું ખરુ કે તમે એને જમાનાની કહેવાતી સુઘરેલી રીતે રજૂ કરો છો. કોઠીઓ બનાવો છો, એમાં ખુરશી ગોઠવી દરદીને એના ઉપર બેસાડી, પેક કરી વરાળ આપો છો. અમારા ગરીબ દેશમાં આ ખર્ચ નથી પોસાતુ એટલે અમે તો એમ ને એમ ઘરમાંનો ધાબળો શરીરે વીંટી લઈને કામ પતાવી લઈએ છીએ. આટલા સાધનના તફાવત સિવાય કોઈ સિદ્ધાંતનો તફાવત છે ?

તમારુ માલિશ અને અમારા સ્નેહન-અભ્યંગના પ્રકારો શુ એક નથી ? એમા કયા ભેદ પડે છે એ બતાવશો ? એક વાત સ્પષ્ટ છે કે તમે આ બધી વસ્તુઓને નવા જમાનાનો ઓપ આપી રજૂ કરો છો. બીજી રીતે કહુ તો શહેરોને જ પોસાય એવી રીતે તેનો અમલ થાય છે.

અને દવાની વાત આવે છે ત્યારે તો મને હસવું જ આવે છે. નિસર્ગોપચારમા દવાને સ્થાન નથી એમ કહેનારાઓને વિટામિન્સની પેટન્ટ દવાઓ વાપરતા મે જોયા છે. જ્યારે અમે વૈદો દવા આપીએ છીએ પણ અમારા ઔષધો હિન્દુસ્તાનની ભૂમિ ઉપર અનેક વન સ્પતિઓ થાય છે તેમાંથી જ પસંદ કરવામા આવ્યાં છે. અમારા આચાર્યોએ એના અનેક અખતરાઓ કર્યા પછી એના ગુણદોષ નક્કી કર્યા છે. આજે એનો ઉપયોગ અમને નહિ પણ પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનને પણ ઉપકારક બન્યો છે. હિન્દની વનસ્પતિઓનુ રૂપાંતર કરીને બ્રિટિશ ફાર્માકોપિયા વાપરે છે, જ્યારે અમે વૈદો તો એનો નૈસર્ગિક અવસ્થામાં જ ઉપયોગ કરીએ છીએ.

નિસર્ગોપચારકો દવામાં માનતા નથી એમ કહેનારાઓ જે ઉપચાર પદ્ધતિ અજમાવે છે તે જ ઔષધો છે એમ અમે આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ કહીએ છીએ.

તમે દરદીઓને ભાજીઓ ખવરાવો છો, જુદા જુદા ફળફળાદિના રસો પિવડાવો છો એ શું છે? ભાજીમાં રેચક ગુણ છે એનો વિચાર કરીને એમે એનો ઉપયોગ કરીએ એ ઔષધ, અને તમે કુદરતી સારવારના ઓઠા નીચે મળશુદ્ધિ કરવા માટે એને વાપરો એ ઔષધ નહિ એમ કહી શકાય?

સાચી રીતે તો આયુર્વેદ એ દવાનું શાસ્ત્ર નથી, પણ આયુષ્યનું શાસ્ત્ર છે. મહર્ષિ ચરકે તો એના ગ્રંથની શરૂઆતમા જ કહ્યુ છે કે:

> नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्त. ।
> दाता समः सत्यपरः क्षमावान आप्तोपसेवी स भवत्यरोगः ॥

પણ આજે આ રીતે વર્તે છે કોણ? ધમાલિયા જીવનમા રહેણીકરણી ઉપર ધ્યાન કોણ આપે છે? અને એનુ પરિણામ આવે છે પેટનો બગાડ થવામાં. પેટમા સંગ્રહાયેલા મળથી જ રોગોનાં મૂળ નંખાય છે નિસર્ગોપચારનુ નિદાન પણ આ મળદોષને કારણ તરીકે સ્વીકારીને જ આગળ ચાલે છે ને?

> सर्वेषामेव रोगाणाम् निदान कुपिता मलाः ।

આ શ્લોક આજના કોઈ જર્મન, અમેરિકન કે નવા યુગના લેખકનો તો નથી ને?

આપે છેલ્લો મુદ્દો લખવામાં તો માઝા મૂકી છે આપ કહો છો કે અર્વાચીન વૈદકીય પ્રશ્નોનો ઉકેલ પ્રાચીન શાસ્ત્રથી નહિ આવી શકે સાચી વાત છે. પણ આપને એક પ્રશ્ન પૂછું? આજના આ નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિનો ઉદય કેટલા વખતથી થયો છે? જેટલો વખત થયો હોય તેટલા ગાળામાં હિંદને ઉપકારક થનામાં એણે કેટલી સફળતા મેળવી છે? આ શાસ્ત્રના ઉદય પહેલાં હિંદમાં લોકોના સ્વાસ્થ્યની

રક્ષા કેમ થતી હતી? આજના નિસર્ગોપચારના પ્રચાર પછી એમાં કેવો, કેટલો ફેરફાર થયો છે?

સાચી વાત તો એ છે કે તમે કોઈપણ ગામડે જાઓ અને તપાસ કરો તો તમને દેખાશે કે ગામડાના લોકો ગામના પાદરેથી ગળો, લીમડો, મામેજવો, ખડસલીઓ જેવી અનેક વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ કરીને રોગમુક્તિ મેળવે છે.

આ મહાકાય, વિશાળ દેશને તો ઓછામાઓછા ખર્ચે જેમાંથી રોગમુક્તિ મળે એ જ પદ્ધતિ એને ઉપકારક હોવાથી આયુર્વેદનો શાસ્ત્રીય પ્રચાર અને એનુ જ્ઞાન એ જ આજે તો દેશ માટે ઉપકારક છે.

આયુર્વેદ નકામુ શાસ્ત્ર છે, એ એક તૂત છે, એમ કહેનારાઓને મારી નમ્ર વિનતિ છે કે સમભાવ દૃષ્ટિથી આયુર્વેદને જુઓ અને પછી જ આપનો અભિપ્રાય આપો. આયુર્વેદ એ જ નિસર્ગોપચાર છે. પ્રજાએ એનો બુદ્ધિપૂર્વક અને જિજ્ઞાસાથી અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

એક બીજી વાત પણ કહેવાનુ મન થાય છે કે આજે જ્યાં જર્મની, અમેરિકા કે હિંદમાં આ પદ્ધતિનો પ્રચાર કરવામાં આવ્યો છે ત્યાં એનો લાભ ગામડાંને કેટલો મળ્યો છે? આપણે એ ભૂલવું ન જોઈએ કે હિન્દુસ્તાનમાં શહેરો ઓછાં છે અને ગામડા વધારે છે. આ તમામ ઠેકાણે નિસર્ગોપચારની સારવાર પહોંચી શકશે ખરી? કારણકે આ સારવાર એના નિષ્ણાત વગર લઈ શકાય એવું તો નથી લાગતું. બુદ્ધિથી ગમે તેટલું સમજાતું હોય તોપણ તાવમાં પાણીની ચાદરનો ઉપયોગ શરદી કરશે એવો ભય તો ભલભલા મહારથીનેય લાગે છે. આવા પ્રસંગે સારવારને પરિણામે પેદા થતા ફેરફારો નિષ્ણાત સિવાય નક્કી કરવા વિષમ બને છે. જ્યારે આયુર્વેદમાં ઉપવાસ અને વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ એ સ્વાશ્રયી ચિકિત્સાપ્રણાલી છે અને નિર્દોષ છે.

શસ્ત્રક્રિયા કરાવતાં પહેલાં વિચારો

સામાન્ય રીતે આજે નીચેનાં દરદો ઉપર ઘણા જ મોટા પ્રમાણમા ઓપરેશન કરવામાં આવે છે

(૧) કાકડા, (૨) એપેન્ડીસાઈટીસ, (૩) ફલગ્રંથિ તેમ જ ગર્ભાશયના નાનામોટા વ્યાધિઓ.

આ વ્યાધિઓમાં કાકડાને બાદ કરીએ તો કેવળ કોઈ એક પ્રકારની પીડાને પરિણામે આજે ઓપરેશનનો માર્ગ લેવામાં આવે છે. શૂળ માટે શસ્ત્રક્રિયા એ આજનો પ્રશ્ન બની ગયો છે. આ શૂળ, પીડા, દુખાવા સબંધમાં આજે ભારે મોટા ક્રાંતિકારી વિચારો અનુભવવામાં આવી રહ્યા છે અને એના કેટલાક નિષ્ણાતોએ તો આવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે કેટલીક વખત રોગજન્ય શૂળ પેદા થવાને બદલે કેવળ લાગણીજન્ય શૂળ પ્રાધાન્ય ભોગવે છે. દરદીને સ્પષ્ટપણે પીડા થતી હોવા છતાંય એ રોગનું શારીરિક રીતે કોઈ જ કારણ સમજાતું ન હોય તો એવું નક્કી કરવામાં આવે છે કે આ દુખાવો લાગણીજન્ય સંવેદનાનો છે.

થોડા વખત પહેલાંનો એક પ્રસંગ મને યાદ આવે છે. ૨૨-૨૪ વર્ષના યુવાને મારી પાસે આવીને પેટના દુખાવાની ફરિયાદ કરેલી. આ દુખાવો એને છેલ્લા ત્રણેક વર્ષથી હતો. આ દુખાવા માટે ત્રણેક વખત ઓપરેશન કરાવવામાં આવ્યાં હતાં. એપેન્ડીક્સ, કિડની અને છેલ્લે પીડાનું કારણ શોધવા માટે સંશોધનની દૃષ્ટિએ આ ઓપરેશનો થયાં હતાં. આ દરેક વખતે કશું જ નહોતું. આથી, આખરે એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું કે આ દુખાવો લાગણીજન્ય સંવેદનાનો હતો.

આપણા સ્ત્રી-સમાજમાં પણ આવા જ એક વિશિષ્ટ પ્રકારના દુખાવાના દરદીઓ વધી રહ્યાં છે. આ દુખાવા માટે પ્રજનન અવયવની કોઈ ને કોઈ રોગજન્ય સ્થિતિ નક્કી કરીને એ માટે ઓપરેશનની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આવા અનેક દરદીઓમાંથી એક દરદીનો કિસ્સો આ પ્રકારનો હતો :

દરદી ઉમર ૨૨–૨૫ વર્ષની હતી. આ દુખાવો એને ૧૯મા વર્ષથી શરૂ થયો. ખાસ માસિક વખતે અસહ્ય દુખાવો થતો; એ મટી પણ ચાલુ રહેતો. કયારેક તો સતત પેટમાં એક પ્રકારનું શૂળ

આવ્યા કરતું અને સાથે જ વિશેષ પ્રમાણમાં રક્તસ્રાવ થતો. આ ફરિયાદને કારણે દરદીને પ્રજનન અવયવની કોઈ જગ્યાએ કોઈ પ્રકારની ગ્રંથિ છે એવું નિદાન આપવામાં આવ્યું અને એ દૂર કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી. ઑપરેશન કરવામાં આવ્યું, પણ આ ઑપરેશન પછી દુખાવો તો ન જ મટ્યો. એ ચાલુ રહ્યો. ફરીથી કિડનીની દૃષ્ટિએ ઑપરેશન થયું. પણ એ પછી પણ પરિસ્થિતિ તો જેમની તેમ જ ચાલુ રહી. દુખાવો શેનો છે તેનાં કારણો આજેય અજાણ રહ્યાં છે.

દુખાવા સંબંધમાં રોગવિજ્ઞાના નિષ્ણાતો આજે આશ્ચર્યજનક અભિપ્રાયો આપી રહ્યા છે. એક અભિપ્રાય એવો છે કે કેટલીક વખત દુખાવો દરદી પોતાની કોઈ ને કોઈ ભૂલથી પેદા થતી સંવેદનામાંથી નોતરે છે. પોતાની ભૂલને પરિણામે એ એક પ્રકારની શિક્ષા–પ્રાયશ્ચિત્ત ઇચ્છે છે, પણ સામાજિક રીતે આવી શિક્ષા કે પ્રાયશ્ચિત્તનું સમાધાન મળતું નથી ત્યારે એની સંવેદનામાંથી કોઈ પીડા નોતરે છે; અને એ માટે ઑપરેશન અનિવાર્ય છે એમ માનવામાં આવે છે.

કેટલીક વખત દરદી પોતાની કોઈ અણગમતી વ્યક્તિથી બચવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. આવા પ્રયત્નોમાં નિષ્ફળતા મળે છે ત્યારે એનું સંવેદન પીડાજન્ય બને છે. ભલે થોડો વખત આવી વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવા ઑપરેશન થાય તેવી અજ્ઞાત પરિસ્થિતિ સાથે ઑપરેશન કરાવે છે.

કેટલીક વખત એવું પણ બને છે કે લગ્નજીવનમાં સ્ત્રી જ્યારે પોતાના પતિનો પ્રેમ યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવી શકતી નથી ત્યારે પોતાના તરફ બેધ્યાન બનેલા પતિને પોતા માટે ચિંતા કરતો કરવા એક પ્રકારની પીડાકારક સંવેદના અનુભવે છે, અને એવી પીડાના એક ઉકેલ માટે ઑપરેશન ટેબલ ઉપર જવાનું પસંદ કરે છે.

થોડા વખત પહેલાંનો એવો એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. સ્ત્રીને આર્તવજન્ય તકલીફ સાથે શૂળનો દુખાવો થતો હતો. આ દુખાવો થોડો થોડો કાયમી પણ બની ગયો હતો. તપાસને અંતે જાણવા મળ્યું કે એને કોઈપણ પ્રકારની પ્રજનન અવયવોની તકલીફ કે રોગ

નથી, ત્યારે માનસશાસ્ત્રીય રીતે એની તપાસ કરવામાં આવી અને એમાથી જાણવા મળ્યું કે સ્ત્રીની જાતીય ઇચ્છાઓ સંતોષાતી ન હોવાથી એક પ્રકારના આઘાત–અસ્વસ્થતામાંથી આ રોગજન્ય પરિસ્થિતિ પેદા થઈ હતી.

કેટલીક વખત એવું પણ બને છે કે કમરનો દુખાવો આંતરડાંમાં સોજા–શૂળજન્ય સ્થિતિ પેદા કરે. ઉગ્ર પ્રકારનું શૂળ ઓપરેશન માટે ફરજ પાડે અને ઓપરેશનને અંતે લાગે કે એમાં તો કશું જ ન હતું. પરંતુ આ દુખાવો માત્ર આમજન્ય શૂળનો હતો. મરડાને કારણે પણ આવો જ દુખાવો જોવા મળે, તો કેટલીક વખત વાતશૂળ પણ હોય છે. ઓપરેશન માટે ટેબલ ઉપર લીધેલા એક દર્દીને ૧૦ તોલા આદુનો રસ પિવડાવીને એનું આમશૂળ દૂર કર્યાનો એક પ્રસંગ મને સ્મરણમાં રહ્યો છે.

ડૉ. સ્માઈલી બ્લેન્ટોન જણાવે છે કે આજે આંતરડાં અને પ્રજનન અવયવોનાં જેટલા પ્રમાણમાં ઓપરેશનો થાય છે તેમાંનાં મોટા ભાગનાં દર્દો માનસિક આઘાત, ચિંતા કે સંવેદનામાંથી પેદા થતાં હોય છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓની દૃષ્ટિએ ફલગ્રંથિ–ઓવરીઝના કોષોમાં તેમ જ એપેન્ડીસાઈટીસના પ્રસંગોમાં આ માન્યતા ઘણે અંશે સાચી પડેલી દેખાય છે. કેલિફોર્નિયાના ડૉક્ટર વોલ્ટ અલ્વારીઝ અને જેમ્સ સી. ડાયલ આ હકીકતનું સમર્થન કરતાં કહે છે કે પાંચમાંથી બે દર્દીઓનાં ઓપરેશન તો કોઈપણ પ્રકારના રોગજન્ય ચિહ્નો વગર કરવામાં આવ્યાં હતાં. એવી જ રીતે એક અહેવાલ એવો પણ પ્રગટ થયેલો જોવા મળ્યો છે કે ૨૨૫ દર્દીઓમાંથી ૨ દર્દીઓનો જ ઓપરેશન પછી દુખાવો દૂર થયો હતો, જ્યારે ૨૪ ટકા દર્દીઓ વધારે ચિંતાજનક સ્થિતિમાં મુકાઈ ગયા હતા.

ઓપરેશનોની આ સ્થિતિમાંથી ચિંતાજનક પરિણામો પેદા થઈ રહ્યાની નોંધ લેતાં ન્યુ યોર્કનો એક અહેવાલ જણાવે છે કે હવેથી કેટલાંક સ્થળે જે અવયવોનું ઓપરેશન કરવામાં આવે તે કાઢી લીધેલા અવયવોને અદ્યતન પ્રયોગશાળાઓમાં મોકલવાનું આવશ્યક ગણવામાં

આવ્યું છે. અને આ કાઢી નાખેલા અવયવ માટે જો એમ દેખાય કે તે અવયવ તંદુરસ્ત હતો તો આવું ખોટું ઓપરેશન કરનાર ડૉકટરને ચેતવણી આપવામા આવે છે. વારંવાર આવી ભૂલો કેટલીક વખત ડૉકટરને પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં મૂકી દે છે.

આપણા દેશમાં આજે જે પ્રકારના ઓપરેશનોનો પ્રચાર વધ્યો છે તેનાં કારણોની તંદુરસ્ત રીતે તપાસ થવી જોઈએ. અને એ કેવળ ભૌતિક રીતે નહિ પણ દર્દીના અંતરતમ મન સુધી જેની લાગણીઓ પહોંચે તેવી માનસશાસ્ત્રીય રીતે એની તપાસ થવી જોઈએ; અને એ પછી જ આવશ્યક પ્રસંગમા ઓપરેશન કરવામા આવે તેવી સ્થિતિનું સર્જન કરવુ જોઈએ.

આજે જે પ્રમાણમાં કાકડાનાં ઓપરેશનો કરવામાં આવે છે તેમાં શુ દરેક પ્રસંગે તેની જરૂરિયાત સ્વીકારીને જ ઓપરેશન કરવામાં આવે છે? કાકડાથી શરીરનો વિકાસ રૂંધાય છે, અશક્તિ, શરદી કે ગળાની કોઈ તકલીફ પેદા થયા કરે છે એમ માનીને કે મનાવીને એનું ઓપરેશન કરવાની કે કરાવી લેવાની ભલામણ થાય છે. પરંતુ આપણે એ ભૂલી જઈએ છીએ કે કાકડા એ માનવીશરીરમાં પેદા થતા અનેક પ્રકારનાં ઝેરો-જંતુઓનો સગ્રહ કરવાની ગ્રંથિ છે. આ ગ્રંથિ જ જો કાપી નાખવામા આવે તો એ પેદા થનારાં ઝેરોનો કોણ સંગ્રહ કરશે? અને જો આવાં ઝેરોનો સંગ્રહ ન થાય તો શુ માનવીનું આરોગ્ય સલામત છે? કાકડા કાપવાથી એવું નહિ બને કે જે ઝેર એક જ જગ્યાએ ભેગું થતું હતું તે સમગ્ર શરીરમાં ખબર ન પડે તેમ ભરાઈ રહેશે અને એ સ્થિતિ જ બીજા ઉગ્ર-ન સમજાય તેવા રોગોને નોતરશે? કાકડા એ રોગ નથી પણ એ રોગને પ્રગટ કરનાર અવયવ છે. આ સજોગોમાં મૂળ રોગોને જ દૂર કરવાનો માર્ગ વિચારવો જોઈએ એમ નહિ સ્વીકારવું જોઈએ? કાકડા કાપી નાખ્યા પછી અન્ય રોગો કે જેને આજે એલર્જિક રોગો કહેવામાં આવે છે તેવા નાનામોટા રોગો પેદા નહિ થાય?

માનવીના આરોગ્ય માટે શસ્ત્રક્રિયાનું જ્ઞાન આવશ્યક છે, હિતકર છે. પણ એમાં વિવેક, મર્યાદા અને ધીરજથી વિચાર કરવો જોઈએ. કેવળ ઑપરેશનથી જ રોગ મટી જાય છે એમ માનવું યોગ્ય નથી. અને એમાંય જ્યારે માનસિક વિકારો–દોષોમાથી રોગો પેદા થતા હોય તેવા સંયોગોમાં તો આ વિચારનો ખૂબ જ જાગ્રત બુદ્ધિથી સ્વીકાર કરવો જોઈએ. માનવીના સમગ્ર આરોગ્યનું એમાં હિત રહ્યું છે.

કુદરત અને વિજ્ઞાનનો સુમેળ કરીએ

વિજ્ઞાનનો આજે જમાનો છે. ઉત્તરોત્તર એનો આજે વિકાસ થતો જાય છે, અને આ વિકાસે કુદરત ઉપર પણ વિજય મેળવ્યો હોય એવુ પણ કેટલીક વખત લાગે છે.

સામાન્ય રીતે કેરી એક એવુ ફળ છે કે જે ઉનાળામાં જ પેદા થાય છે. ઉનાળામાં જ એ ખાવામાં આવે છે અને ઋતુજન્ય યોગ્યતાની દૃષ્ટિએ ઉનાળામાં કેરીનો ઉપયોગ હિતકારી પણ બને છે. ઉનાળાનો તીવ્ર, ઉગ્ર તાપ ખોરાકના પાચન માટે આંતરિક રીતે પેદા થતા પિત્તને જ્યારે વિદગ્ધ બનાવે છે ત્યારે આંતરડામા ગરમી પેદા થાય છે અને સંક્રામક રોગો પ્રગટે છે. મનુષ્યમાત્રને આ સંક્રામક રોગોમાંથી મુક્ત રાખવા માટે કુદરતે એવા ખોરાકની રચના ઉનાળામાં કરી છે કે જેથી મનુષ્ય રોગમાથી બચી જાય આ ઉનાળાના રોગમાંથી બચવા માટે કેરી અમૃતફળ છે. પરંતુ જ્યારથી વિજ્ઞાનનો વિકાસ થયો છે ત્યારથી કેરી હવે તો બારેય માસ માટે—ભરઠંડીના દિવસોમા પણ મળવા માંડી છે અને આપણો સમાજ એનો ઉપયોગ પણ કરે છે

અજ્ઞાન અને સામાન્ય માણસો આ કેરીનો ઉપયોગ કરે ત્યાં સુધી તો ઠીક, પણ થોડા દિવસ પહેલાં મારે એક મોટી હૉસ્પિટલમાં મારા એક સ્નેહીને જોવા જવાનું બન્યું, ત્યારે આ હૉસ્પિટલમાં તે દિવસે કેરીનું શાક થયેલું એવી વાત સાંભળી મને આશ્ચર્ય અને આઘાત થયો. માંદા માણસોને ભલે તમામ ખોરાક આપવાની ડૉક્ટરે

ભનામણ કરી હોય તોપણ કેરીનું શાક આપવાનો વિચાર યોગ્ય નથી અને એમાય આ શિયાળામા કે જેમા માનવીમાત્રને પૂરતું પોષણ ટકાવી રાખવાની શક્તિનો સગ્રહ કરવાની જરૂર હોય છે ત્યારે તો જેનાથી પોષણ તો નથી જ મળતુ પણ પોષણનો પાચન દ્વારા ક્ષય થાય તેવો ખોરાક તો ન જ આપવો જોઈએ

ખટાશથી સાધા દુખે છે તાવ આવે છે શરદી અને સળેખમ થઈ જાય છે એવી જે માન્યતા ઘર કરીને બેઠી છે એમા એટલુ જ સત્ય છે કે જે લોકો પાસે પાચન થાય તેવુ પોષણ નથી તેવા લોકોને જ આ ખટાશથી માઠી અસર થાય છે કારણકે ખાટો રસ આતર ડામા પોષણ ન હોય ત્યારે શરીરની ધાતુઓનુ જ પાચન કરવા માડે છે અને પરિણામે શરીરમાથી રસકસ શોષાઈ રક્ષતા વધે છે અને એમાંથી જ વાતજ દરદો કે તાવ પેદા થાય છે

જે લોકો માદગીને બિછાનેથી હજુ ઊભા થતા હોય છે તેમની પાસે પૂરતુ પોષણ, સ્નેહન તત્ત્વ જ ન હોય, એ કલ્પી શકાય એવુ છે આથી પોષણહીન અશક્ત સ્થિતિમા પોષણનો ક્ષય કરે તેવો ખોરાક આપી શકાય ખરો ? આ ઋતુમા તો પચે તેવો સાદો—ઘી, દૂધ અને તેલવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ અને એના પાચન માટે કડવાશ આપવી જોઈએ ભારતીય આયુર્વેદ કહે છે કે શિયાળામા ખોરાકના પાચન માટે કડવો રસ અને ઉનાળામા તીખો ખાટો રસ હિતકર બને છે

ખોરાકના સમ્યક્ પાચન અને પોષણ માટે આ દૃષ્ટિ વૈજ્ઞાનિક સમજણ આપે છે વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ ભલે કરીએ, પણ માણસની પ્રકૃતિ અને ઋતુપરિવર્તનના આવશ્યક–હિતકર ખોરાક માટેની સ્પષ્ટ સમજણ આપણે ન ભૂલીએ

આવી ભૂલોથી તત્કાળ ભલે કોઈ રોગ પેદા ન થાય, પણ આવી ભૂલો માનવશરીરમા છૂપા ઝેરો પેદા કરી જીવનશક્તિ હણી નાખે છે અને રોગોત્પાદક શક્યતાઓ નોતરે છે, એ આપણે સમજી લેવુ જોઈએ

સુગંધયુક્ત ઔષધોનાં ભયસ્થાનો

આપણા ખોરાકશાસ્ત્રીઓના કહેવા પ્રમાણે રોજિંદા જીવનમાં ફળો ખાવાં એ અત્યંત આવશ્યક છે; પરંતુ જ્યારથી આ ફળો લાંબા વખત સુધી ટકી રહે એ રીતે સાચવીને ખાવાનો વિચાર વહેતો થયો છે ત્યારથી એમ પ્રમાણિકપણે કહેવું જોઈએ કે આપણે જરૂર ફળો ખાઈએ છીએ, પણ એ આપણને હિતકારી બનશે એવી એમાં સમજણ હોવાને બદલે એમાંથી સારો સ્વાદ મળે છે માટે ખાઈએ છીએ એ હકીકતનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ.

જ્યારે ફળોમાંથી સ્વાદ મળે છે ત્યારે એમાંથી એક હૃદયને પ્રિય એવી સુગંધ માણીએ છીએ આ સુગંધ જ્ઞાનતંતુ દ્વારા મગજ સુધી પહોંચીને સ્વાદને જાગ્રત કરે છે અને જીભ દ્વારા આપણે આ સ્વાદનો અનુભવ કરીએ છીએ. આવી સુગંધ શી રીતે પેદા થાય છે એ જાણો છો ? સુગંધની સાથે એક ઊડી જાય તેવા વાયુપ્રધાન તૈલી તત્ત્વનો સંબંધ રહ્યો છે. આ તૈલી તત્ત્વને વોલેટાઈલ ઑઈલ કહેવામાં આવે છે. આપણે રાંધવામાં કે માથામાં નાખવા માટે જે પ્રકારનાં તેલો વાપરીએ છીએ એના કરતાં આ સુગંધી તેલો તદ્દન જુદા પ્રકારનાં છે.

પરંતુ જ્યારથી આ ફળોના રસોને સંગ્રહી રાખવાનો પ્રચાર વધ્યો છે ત્યારથી ફળોના કુદરતી રસને સંગ્રહવાને બદલે એ જ પ્રકારના સુગંધયુક્ત રાસાયનિક દ્રવ્યોનો ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ વધ્યો છે આપણે જે વેનીલા આઈસક્રીમ ખાઈએ છીએ તે કાગળના—લીગનીટ વેસ્ટ—બગાડમાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે. જ્યારે કેળાં જેવી જ સુગંધ અને સ્વાદ એસેટેટ નામના રાસાયનિક દ્રવ્યમાંથી તૈયાર થાય છે.

કુદરતની કરામતમાં જે પ્રકારનો સ્વાદ અને સુગંધ એના નૈસર્ગિક સ્વરૂપમા મળે છે. તેનાથી માનવીને સંતોષ થાય છે, તૃપ્તિ મળે છે, અને પ્રસન્નતા માણે છે, જ્યારે આજના આ રાસાયનિક સ્વાદ-

સુગંધમાં પ્રસન્નતા મળે છે પણ તૃપ્તિનો સંતોષ મળતો નથી. પરિણામે એના ઉપયોગ તરફ વૃત્તિ વધારે અને વધારે સતેજ બને છે. આ રસાયનોથી માનવીના સ્વાસ્થ્યને હાનિ થાય તેટલી હદે આજે તો એનો વપરાશ કરવામાં આવી રહ્યો છે. રંગ અને રસાયનો માનવીની આંખને ભલે ગમે પણ એનાથી માનવીનું આરોગ્ય ભયજનક સ્થિતિ તરફ ધસડાઈ રહ્યું છે એ સમજી લેવું જોઈએ.

આયુર્વેદીય ચિકિત્સા : એક વિચાર

માત્ર ભારતીય આયુર્વેદમા કેવળ કારણલક્ષી કે લક્ષણોલક્ષી ચિકિત્સા નથી. રોગ માટે તો એણે ખૂબ જ ઝીણવટભર્યો વિવિધ રીતે વિચાર કરવાનો નિર્દેશ કર્યો છે, અને આથી જ આયુર્વેદ એ કેવળ દવાવાદનુ શાસ્ત્ર નથી પણ સ્વાસ્થ્યનુ શાસ્ત્ર છે. રોગવિજ્ઞાનનાં અનેક વિવિધ પાસાંઓનો એમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આહાર, વિહાર, પ્રકૃતિ, આકૃતિ, વિકૃતિ, ઋતુજન્ય પરિવર્તનો—આ બધા એના પાયાના સ્તંભો છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં વાયુનો પ્રકોપ થાય એ શાસ્ત્રવચન છે. આવા સમયે દરદીની રૂક્ષતા વધારે એવાં દ્રવ્યો ન અપાય, બાળકોને કફના ઉપદ્રવમાં કફ દૂર કરે તેવી ઉષ્ણવીર્ય કડવાટ અપાય. એવી જ રીતે પિત્તજ પ્રકૃતિવાળાને કડવો, તૂરો, મધુર રસ હોય તેવાં ઔષધો, કફજ પ્રકૃતિવાળાને ખારો, કડવો, તીખો રસ હોય તેવાં ઔષધો અને વાતજ પ્રકૃતિવાળાને મધુર, ખારો અને તીખો રસ હોય તેવાં ઔષધો યોજવાં જોઈએ.

ભારતીય રોગવિજ્ઞાનનું આ આર્ષદર્શન છે. શ્રદ્ધા, ભક્તિ ને ધીરજથી જો એના તરફનો શુભભાવ કેળવવામાં આવશે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એનો આચાર અને વિચાર કરી શકાશે અને આંતરરાષ્ટ્રીય જગતમાં એનું ગૌરવવંતું સ્થાન સ્થાપી શકાશે.

નવી ફેશન : નવો રોગ

નીરોગી રહેવા માટે જેટલું મહત્ત્વનું સ્થાન ખોરાકને આપવામાં આવે છે એટલું જ, બલ્કે એથી પણ વધારે સંભાળ વિહારજન્ય ક્રિયાઓમાં રાખવાની રહે છે; પરંતુ આપણા સમાજની કમનસીબી એ છે કે આજે આહારજન્ય ચીવટ રાખવા માટે કરી પાળવામાં આવે છે, પણ વિહારજન્ય ભૂલો તરફ કોઈનું ધ્યાન જતું નથી, એની ચીવટ કે દરકાર રાખવામાં આવતી નથી. નાનાં બાળકોથી માંડીને વૃદ્ધ સુધીનાં સૌ આજે આ વિહારજન્ય ભૂલો કરી રહ્યાં છે અને પરિણામે માંદગીની ઉગ્રતા વધી છે.

આપણા સૌનો અનુભવ છે કે આજે સ્ત્રીજન્ય દરદો ખૂબ જ વધી ગયાં છે. અને તેમાંય માસિકના દુખાવાની, જનન અવયવોનો વિકાસ રૂંધાવાની અને પરિણામે કયુરેટિંગ કે ડાયલેટેશન કરાવવાનાં નાનાંનાનાં ઓપરેશનનું પ્રમાણ પણ આજે સારી પેઠે જોવા મળે છે. આમ શા માટે, એનો આપણે ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ.

મારી વૈદકીય પ્રવૃત્તિ દરમિયાન મેં જે અનેક દરદીઓ જોયાં-તપાસ્યાં છે, એમની સાથે મુક્ત રીતે કારણ શોધવા ચર્ચાવિચારણા કરી છે, એ સૌના પરિણામે મને આ દરદો માટે આજની બહેનોનો પહેરવેશ ખૂબ જ કારણભૂત બન્યો છે એમ લાગ્યા વિના રહેતું નથી.

આજે આપણી નાની કે પુખ્ત ઉમરની બહેનો બ્લાઉઝની નીચે બોડીસ પહેરે છે અને એ જ રીતે ચણિયાની નીચે ચડ્ડી પહેરવાનો વપરાશ વધ્યો છે. આ કપડાં કેવી રીતે પહેરાય છે એ સંબંધમાં કોઈ માબાપ કે વાલીએ ધ્યાન આપ્યું છે ખરું?

આ કપડાં પહેરવાની રીતની તપાસ કરશો તો જણાશે કે બોડીસ અને ચણિયોચડ્ડી ખૂબ જ કસકસાવીને બાંધવામાં આવતાં હોય છે. શરીરનું રક્તાભિસરણ લગભગ રૂંધાઈ જાય, થંભી જાય એટલાં તીવ્ર રીતે એ બંધનો શરીર સાથે જકડાઈને એકરૂપ થઈ

હોય છે. એકાદ દિવસની આ સ્થિતિ હોય તો તો કશું જ નુકસાન ન થાય, પણ લાંબા વખત સુધી એક જ રીતે જીવવામાં આવે ત્યારે એથી ક્રમે ક્રમે શરીરની માંસપેશીઓ સંકોચાતી જાય છે. રક્તાભિસરણ રૂંધાવાને કારણે શરીરના અવયવોનુ પોષણ તૂટતું જાય છે અને પરિણામે અવયવો સંકોચાઈ–ચીમળાઈ જાય છે.

આજે આપણી બહેનોના ઉરપ્રદેશનો પ્રાકૃતિક રીતે જે વિકાસ થવો જોઈએ તે થતો નથી અને એ જ રીતે જનન અવયવો પણ અણવિકસ્યા જ રહે છે તેની પાછળ આ પહેરવેશનો વિહારજન્ય દોષ છે, એ આપણે સમજી જવુ જોઈએ.

સ્ત્રીજન્ય શરીરવિકાસમાં જનન અવયવો અને સ્તનપ્રદેશને ખૂબ જ નિકટનો–ઘનિષ્ઠ સંબધ રહ્યો છે. પ્રસૂતિ પછી માતા પોતાના બાળકને સ્તનપાન કરાવે તો એથી બાળકને પોષણ તો મળે જ છે, પણ એ સ્તનપાનની ક્રિયા સાથે ગર્ભાશય પણ પોતાના મૂળ સ્થાને સ્થિર થઈને સંકોચાઈ પૂર્વવત્ ગોઠવાઈ જાય છે અને અનેક પ્રસૂતિજન્ય રોગોમાંથી બચી જવાય છે.

એમ, સ્તનપ્રદેશ અને જનન અવયવોનો એકબીજાને પૂરક સંબંધ રહ્યો છે અને એની ઉપર આપણી વિહારજન્ય ક્રિયાઓની અસર થાય છે. રોગના કારણને જ્યાં સુધી દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી રોગ દૂર થતો નથી. બહેનોનાં આજનાં નાનાંમોટાં દરદોમાં આ સ્થિતિનો વિચાર અને વ્યવહાર કરવો જરૂરી છે. એની ચીવટ અને સંભાળ રાખી નીરોગી રહીએ–રોગમુક્ત થઈએ.

बलायतं मलं पुंसाम्

બળ માટે મળનું સંરક્ષણ કરો એ આયુર્વેદનું વિધાન છે. એક બાજુથી એમ કહેવામાં આવે છે કે બધા રોગોનુ મૂળ મળદોષ છે,

ત્યારે બીજી બાજુ વળી એમ કહેવામા આવે છે કે બળ માટે મળનુ સંરક્ષણ કરો ! આમ બે વિરોધાભાસવાળા મત પૈકી સામાન્ય પ્રજાએ શુ સમજવુ, એવો પ્રશ્ન કેટલીક વખત ઉપસ્થિત કરવામા આવે છે આથી મળની થોડી ચર્ચા અહી કરવાનુ યોગ્ય ગણાશે

સામાન્યરીતે મળનો સામાન્ય માનવી એવો અર્થ કરે છે કે કુદરતી હાજતને પરિણામે જે મળ વિસર્જન થાય તે એટલે, જેને કુદરત જ એક હાજત દ્વારા બહાર ફેકવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેને વળી સગ્રહવાનો અર્થ શુ ? પરતુ અહીં મળનો અર્થ શુ ? મળનો અર્થ ઉપરની વ્યાખ્યા કરતા જુદો હોવો જોઈએ મળનો અર્થ 'આમ' છે આમ એટલે ખોરાક લીધા પછી એના પાચન વખતે ખોરાકના પોષક ઘટકોનુ શોષણ અને સમીતકરણ ન થાય પણ એક વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે આતરડામા જ ભરાઈ રહે, ચોટી રહે તેવા એક સ્નિગ્ધ, ચીકણા દ્રવ્યને આમ કહેવામા આવે છે આયુર્વેદમા આ આમનુ રેચન કરવાની મનાઈ છે આમનુ કદી પણ રેચન દ્વારા વિસર્જન નહિ કરવુ જોઈએ, જો એને રેચ દ્વારા દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામા આવે તો ધાતુઓનુ પોષણ પૂટે છે અને પરિણામે આ પોષણને અભાવે વાયુનો પ્રકોપ વધે છે આવતા તાવમા રેચ ન આપવાની પાછળ પણ આ જ ભાવના દૃષ્ટિ છે, કારણકે એથી જીવનશક્તિના સ્રોતનો ક્ષય થાય છે આથી આમનુ પાચન થવુ જોઈએ દીપન પાચનના પ્રયોગો દ્વારા આતરડામા એનુ શોષણ થાય તેવો માર્ગ વિચારવો જોઈએ, અને જો તેમ થાય તો જ ખોરાકમાથી આપણને શક્તિ મળે

માદા માણસને ઉપવાસ કરાવવામા આવે છે દિવસો સુધી આ ઉપવાસ ચાલે છે અને છતાય કોઈ જ અનિષ્ટ એમા આવતુ નથી, એટલુ જ નહીં પણ, દરદી માદગીના દિવસો દરમ્યાન પૂરતી જીવન શક્તિ મેળવી લે છે તેનુ જો કોઈપણ પ્રેરક બળ હોય તો તે આ આમનુ પાચન છે ઉપવાસ દ્વારા આમનુ પાચન થતુ રહે છે અને એ રીતે દરદીની જીવનશક્તિ-પ્રતિકારશક્તિ ટકી રહે છે જો મળને એક દોષ-ઝેર તરીકે જ વિચારીને કોઈપણ પ્રકારના ઉગ્ર પ્રયોગો દ્વારા

એને બહાર ધકેલી દેવાનો પ્રયત્ન થયો હોત તો એથી માંદગી આવાત બનત અને પરિણામે દરદી વધારે ચિંતાજનક સ્થિતિમાં મુકાત.

આમથી જ મંદાગ્નિ આવે છે. આયુર્વેદના રોગવિજ્ઞાનમાં મંદાગ્નિ એ જ બધા રોગોનું મૂળ છે અને આથી જ મંદાગ્નિને સમાગ્નિ રાખવો જોઈએ અને આથી આમનું રેચન નહિ પણ પાચન કરવું જોઈએ. પાચન દ્વારા જ ખોરાકનું બળ મળે છે. આથી જ 'બધા યતમ્ મલં પુસામ્' એવા એક વિચારનું મૂલ્યાંકન સ્વીકારાયું છે. આમ, જ્યારે ને ત્યારે રેચ લેવાની વૃત્તિ ઉપર જીવનારા લોકો આ દૃષ્ટિએ પોતાના રોગના કારણો અને એના ઉપચારનો વિચાર કરશે તો નીરોગી રહેવાશે.

'એરકન્ડીશન્ડ'ની કૃત્રિમ ઠંડી અને સ્વાસ્થ્ય

ભારત એક ગરમ દેશ છે. એની કરોડોની પ્રજા આ ગરમીમાં પોતાનો જીવનવ્યવહાર ચલાવે છે અને આ ઋતુજન્ય પરિવર્તનો સાથે જ પોતાનું આરોગ્ય ટકાવી રાખવા સસ્કારગત આરોગ્ય સાચવવાના પ્રયત્નો કરે છે. પરંતુ છેલ્લા કેટલાક વખતથી આ દેશમા આ ગરમીની સામે રક્ષણ મેળવવા 'એરકન્ડીશન્ડ' સાધનોનો ભારે મોટો વપરાશ વધી રહ્યો છે. અને આજે તો મોટાં શહેરોમાં એ કેમ જાણે આવશ્યક વસ્તુ હોય એવા આગ્રહથી એનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

એ વાત સાચી છે કે ગરમી કરતાં ઠંડી ઋતુમાં માનવીનું આરોગ્ય વધારે સ્વસ્થ–નીરોગી રહે છે; પરંતુ આ ઠંડી પ્રાકૃતિક હોવી જોઈએ. આવી ઠંડીમાં માનવીને જીવવા માટે જે શુદ્ધ પ્રાણવાયુની જરૂર રહે છે તે મુક્ત રીતે મળતો હોવો જોઈએ. અને એના ઉપયોગ દ્વારા લોહીનું શુદ્ધિકરણ અને ખોરાકનું જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન કરે તેવા જ્વલનનું કાર્ય ચાલતું રહેવું જોઈએ. શિયાળો આપણને બારેય માસની જીવનશક્તિ આપી રહે છે, તેની પાછળ આ ઠંડા હવામાનમાં

મુક્ત રીતે મળતા પ્રાણવાયુની શક્તિનો પ્રભાવ છે. ઋતુજન્ય પ્રભાવનું પણ માનવીના આરોગ્ય માટે એક મૂલ્ય સ્વીકારવામાં આવ્યું છે અને આથી જ આ ઋતુઓ, એના આહાર અને વિહારની જીવનંત સાત્વિક કલ્પના આ દેશના આરોગ્યના પ્રશ્નોને નજર સામે રાખીને કરવામાં આવી છે. પરંતુ આ પ્રયત્નો તરફ વિજ્ઞાનના વિકાસની સાથે ઉપેક્ષા થઈ રહી છે અને એના સ્થાને કૃત્રિમ ઠંડી મેળવવાના પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. આવી ઠંડી એક અવસ્થામાં મીઠી, ગુલાબી લાગે છે. એનાથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વધે છે, એવો અનુભવ થાય છે અને પરિણામે એનો વેગપૂર્વકનો પ્રચાર વધી રહ્યો છે. આવાં સાધનોના ઉપયોગ કરનારાઓનાં સંપર્કમાં આવીને મને આ અંગે જે થોડી વિગતો જોવા-જાણવા મળી છે તે જાહેર જનતાની જાણ માટે રજૂ કરવાની તક લઉં છું.

(૧) એરકન્ડીશન્ડના આ ઠંડા વાતાવરણમાં લાંબો વખત બેસવાથી એક પ્રકારના માથાના દુખાવાનો અનુભવ થાય છે. માથું ભારે થઈ જાય છે અને પરિણામે એક પ્રકારની અકળામણ પણ થાય છે.

(૨) એરકન્ડીશન્ડમાં રહેનારાઓને શરદીનો ભોગ થવું પડે છે. આ શરદી કેટલીક વખત કાયમી શરદી બની જાય છે.

આ પ્રકારના જીવનમાં એક સૌથી મહત્ત્વની વિકૃતિ એ પેદા થાય છે કે આવા લોકોની પ્રકૃતિ પ્રાકૃત હવામાનમાં અસ્વસ્થ થઈ જાય છે. સહેજ પણ ગરમી કે શરીર સહન કરી શકે તેવી ઠંડીમાં આવા લોકો બેચેન બની જાય છે અને પરિણામે કોઈ ને કોઈ પ્રકારની માંદગીને નોતરે છે. માનવી જીવનમાં રોગમાંથી મુક્ત થવા માટે જે પ્રકારની પ્રતિકારશક્તિની જરૂર રહે છે તે આ પ્રકારના કૃત્રિમ જીવનથી ક્ષીણ થાય છે અને પરિણામે આજના વિજ્ઞાને જેને એલર્જિક નામ આપ્યું છે તેવા પ્રત્યાઘાતોની એક હારમાળાનો રોજિંદા જીવનમાં અનુભવ થયા કરે છે.

લાંબા વખત સુધી આ એરકન્ડીશન્ડમાં રહેતાં એક બહેનને મુંબઈના દરિયાકિનારાના ચોયા માળે પણ જે પ્રકારનો પસીનો અને અકળામણ પેદા થઈ રહ્યાં હતાં તે જોઈને એટલું કહેવાનુ મન થઈ ગયું કે એમણે જીવનનાં મસ્તી અને આનંદ આ ટેવને કારણે ખોયાં છે.

એરકન્ડીશન્ડમા રહેવાની પાછળ પસીનામાંથી બચવાનો મધ્યવર્તી વિચાર છે. પણ આ પસીનો આવતો અટકાવીને આપણે ઠંડી-ભેજવાળી હવાથી ન્યુમોનિયા અને જૂની–કાયમી શરદી રહે તેથી એલર્જિક સ્થિતિ તો નથી નોતરતા ને ? એનો આપણે વિચાર કરવો જોઈએ.

હવા સૂકી હોય એમ સ્વીકારીએ તોપણ એમાંનો પ્રાણવાયુ એટલો ચેતનવંતો મળી રહે છે ખરો ? એ પણ વિચારવું જોઈએ. માથું ભારે થઈ જવાની પાછળ આ પ્રાણવાયુની કોઈ ખામીનો દોષ તો નથી ને ?

નીરોગી રહેવા માટે આવાં વૈજ્ઞાનિક સાધનો હિતકર જરૂર છે, પણ એનાથી માણસની પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની શક્તિ જો ક્ષીણ થઈ જતી હોય તો આરોગ્યની દષ્ટિએ એની મર્યાદાઓ સ્વીકારીને વિવેકપૂર્વકનો ઉપયોગ કરવાનું વલણ પણ અપનાવવું જોઈએ.

રોગોનાં કારણોનો વિચાર કરીએ

આપણા સમાજમાં પાંડુરોગ એક ઉત્તરોત્તર વધતો જતો વ્યાધિ છે. અદ્યતન રોગવિજ્ઞાનમાં આ રોગ સબંધમાં ખૂબ જ વિસ્તૃત માહિતી આપવામાં આવી છે. પરંતુ આમ છતાંય આ રોગને સમજવા માટે એનો માત્ર ચિહ્નોપૂરતો જ વિચાર કરવાથી હેતુ સરતો નથી. રોગનાં મૂળગત કારણોનો વિચાર કરવો જોઈએ.

એનીમિયાના પ્રથમ ચિહ્નમાં લોહીની ઓછપ હોય છે અને પરિણામે પોષણ તૂટવાથી અનેક પ્રકારની ફરિયાદો પેદા થાય છે. પણ આ લોહીની ઓછપ શા માટે આવી છે એનો જ્યાં સુધી વિચાર

કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કેવળ લીવર અને લોહની બનાવટો આપવાથી કે કેટલીક વખત સીધું લોહી વધારવાનો પ્રયત્ન કરવાથી એ પ્રયત્ન અલ્પજીવી જ બને છે સાચી વાત એ છે કે લોહી એ માનવશરીરની રક્તધાતુ છે અને એ ખોરાકના સમ્યક્, પાચક અને પોષણ દ્વારા જ મેળવી શકાય છે.

દાખલા તરીકે એક હરસનો દરદી છે. મળનો સડો, મંદાગ્નિ અને વાયુના કારણે એને સારું પાચન થતું નથી. આંતરડાંમાં મળ ભરાઈ રહે છે અને પરિણામે જ્યારે જ્યારે દસ્ત જવામાં આવે છે ત્યારે પરાણે બળ કરીને મળને કાઢવાનો શ્રમ કરવો પડતો હોવાથી મળદ્વારની માંસપેશીઓમાં એક પ્રકારના દૂષિત લોહીનો જમાવ થાય છે, એનો સંગ્રહ વધે છે, અને આ વધતા સંગ્રહથી હરસ-મસા પેદા થઈ એક સ્થિતિ એવી આવે છે કે જ્યારે સુકાયેલો મળ આ માંસ-પેશીઓની દીવાલ સાથે ઘસાય છે ત્યારે એમાંથી રક્તસ્રાવ થાય છે.

આ સ્થિતિમાં લોહીનો ક્ષય થવાથી પાંડુતા આવે તો શું આ પાંડુતા દૂર કરવા કેવળ લોહીજન્ય બનાવટો આપવાથી હેતુ સરશે ખરો ? આયુર્વેદ વિજ્ઞાન આ સ્થિતિમાં આંતરડાંને બળ મળે એનું દીપન–પાચનશક્તિ વધે, ખોરાકના પોષક તત્ત્વોમાંથી રક્તધાતુને બધારણ મળે એવો માર્ગ ચીંધે છે. બીજી રીતે કહીએ તો એમાં કેવળ લોહજન્ય બનાવટો આપવાથી નુકસાન થાય છે; કારણ કે એ મળને રોકનારી ઔષધિ છે. આથી મળને સરળ અને સ્વાભાવિક રીતે દૂર કરી શકાય તેવાં સારક ઔષધોની યોજના કરવી જરૂરી હોય છે.

પાંડુરોગનો બીજો પ્રકાર જોઈએ. આ પ્રકાર એ રક્તપિત્ત પાંડુનો છે. આ પ્રકારમાં કોઈ ને કોઈ [illegible] વધી જાય છે, તો કેટલીક વખત પિત્ત લોહીમાં [illegible] શક્તિનો નાશ કરી નાખે છે અને પરિણામે [illegible] આવે છે.

પાંડુમાં જેમ દીપન, પાચન અને [illegible] જરૂર રહે છે તેમ આ પ્રકારમાં [illegible]

આ પ્રકારમાં પિત્ત અને રક્તનું શોધન અને શમન કરવું પડે છે. જ્યાં સુધી લોહીમાં ઠંડક વધે નહિ, એમાં ભળેલું પિત્ત દૂર થઈ લોહી ચોખ્ખું-સ્વચ્છ બને નહિ ત્યાં સુધી પાંડુતા દૂર થતી નથી.

એવી જ રીતે સુવાવડ પછી પાંડુતા આવે છે મેલેરિયામાં પાંડુતા આવે છે. મંદાગ્નિમાં પણ પાંડુતા આવે છે લીવર-બરોળનાં વ્યાધિઓમાં પણ પાંડુતા આવે છે. એવી જ રીતે કમળો, માટી ખાવી જેવા રોગોમાં પણ પાંડુતા જોવા મળે છે. આમ, વ્યાધિના કારણ પરત્વે એના ઔષધો પણ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. લીવર બરોળમાં કડુ, આરોગ્યવર્ધિની કે ગૌમૂત્ર ઉપયોગી બને છે, ત્યારે સુવાવડમાં સૂંઠ, ઘી અને સ્નેહયુક્ત પોષણ આપનારી સ્નિગ્ધ-ઉષ્ણ દવાઓથી ફાયદો થાય છે. કેવળ પાંડુતા દૂર થાય અને લોહીનો જથ્થો વધે એવા પ્રયત્ન કરવા કરતાં રોગના મૂળગત કારણોની રીતે વિચાર કરવાથી જ રોગીને જલદી, કાયમી આરામ આપી શકાય છે. આજે દિવસે દિવસે રોગ અને ઔષધો વધતાં જ જાય છે એની પાછળ રોગના કારણોના વિચારનો અભાવ છે, માટે જ રોગ કાયમ માટે નિર્મૂળ થઈ શકતો નથી.

આયુર્વેદની આ દૃષ્ટિનો વિચાર કરીશું તો કાયમી રોગમુક્ત થવાનો સાચો માર્ગ મળી રહેશે

ઔષધોની દુનિયામાં

' કોનિયલ યુનિવર્સિટી મેડિકલ કોલેજના પ્રાધ્યાપક ડૉ વૉલ્ટેર મોડેલ પોતાના અનુભવો ટાંકતાં જણાવે છે કે આજે નવાં ઔષધો તૈયાર કરવાનો જે પ્રવાહ વધ્યો છે તેના પરિણામે દરદીઓ એક રોગને દૂર કરવા જતાં જે બીજા અનેક રોગોનો ભોગ બની રહ્યા છે તે સ્થિતિ ચિંતાજનક ભયસ્થાને પહોંચી છે. ઔષધોને જલદી બજારમાં મૂકવાના લોભને કારણે એનો જે સર્વવ્યાપી-સર્વગ્રાહી અનુભવ અને અભ્યાસ કરવો જોઈએ તે કરવામાં આવતો નથી અને પરિણામે

પ્રત્યાઘાતોની પૂરી સમજ જોવા મળતી નથી ડૉ મોડેલ કહે છે કે નવા અને નવા ઔષધો જે ઝડપે બજારમા આવી રહ્યા છે તે જોતા ઔષધીય જગતનુ ભાવિ ચિતાજનક લાગે છે અમેરિકાનુ બયાન આપતા એ કહે છે કે છેલ્લા એક જ વર્ષમા ૧૪,૦૦૦ ઔષધો બજારમા નવા આવ્યા છે આજે ૧,૫૦,૦૦૦ ઔષધો વપરાશમા છે. તેમા ૪૫ જુદા જુદા પ્રકારના ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સ છે ૩૦ પ્રકારો ગેડેનીવના છે ૧૮ જાતો એન્ટીઝિસ્ટામીનની છે ૩૨ જાતો એન્ટી સ્પેસ્મોડીક અને ૩૦ જાતો ડયુરેટીકસની છે. જેમ જેમ એક જ પ્રકારના જુદા જુદા ઔષધો બજારમા આવે છે તેમ તેમ એનો અભ્યાસ અને અનુભવ કરવાનુ મર્યાદિત થતું જાય છે.

વૈદકીય જગતના નિષ્ણાતને નામે પ્રગટ થયેલો આ અહેવાલ આજના પ્રગતિશીલ વિજ્ઞાનની ભૌતિક પ્રગતિનો જે ખ્યાલ આપે છે તેથી માનવીની શ્રદ્ધાશક્તિ વધે છે કે ઘટે છે તેનો વિચાર આજના તત્ત્વચિતકોએ હવે કરી લેવો જોઈએ નવા ઔષધો, નવી ફાર્મસીઓ એ આજનો ભારતીય પ્રયત્ન આપણને કયા ઘસડી જશે એ તો ભાવિ જ કહેશે દુઃખિયામણ બચાવવાને નામે દેશમા જ ઔષધો તૈયાર કરવાની આપણી ધૂન કેટલી ભયજનક છે તેનો વિચાર પણ હવે કરી લેવો જોઈએ ઔષધની સાચી વ્યાખ્યા તો એ છે કે જેનાથી રોગ દૂર થાય, નવો રોગ પેદા ન થાય અને એના સેવનથી એક પ્રકારની માનસિક પ્રસન્નતા મળે અને લાબુ જીવવા માટે એ હિતકર બને

આજે આ ઔષધોના સેવનથી એક રોગ મટે છે અને બીજો રોગ પેદા થાય છે માનવીની વૈષ્ણવી શક્તિનો કેમ જાણે નાશ થઈ રહ્યો છે રોગને સહન કરવાની શક્તિ પણ ક્ષીણ થતી જાય છે અધ શ્રદ્ધા અને અવૈજ્ઞાનિક કહીને, તથા રોગની ભય કરતાનો ભયજનક ખ્યાલ વધારીને, આજે જે પ્રકારની ચિકિત્સાપ્રણાલી ચાલી રહી છે એમાં કયાય વિજ્ઞાનમૂલક નિશ્ચિતતા દેખાતી નથી આજના ઔષધીય જગતના આ ભયસ્થાનો છે નવા ઔષધો ઊભા કરવાની ઘેલછામા

આપણે માનવજાતનુ કેટલુ અહિત કરીએ છીએ તેનો વિચાર કરવાની પણ કોઈને ફુરસદ નથી માનવજાતના કલ્યાણનો અચળો ઓઢીને આર્થિક, ધધાદારી પ્રવૃત્તિનો જ આજે વિકાસ ચાલી રહ્યો છે અને ધધાદારી યુક્તિઓ દ્વારા પ્રચાર થઈ રહ્યો છે

આયુર્વેદનુ પીપરીમૂળ ઊંઘ લાવે, એની શખાવનિ જ્ઞાનતત્રને શાતિ આપે, એનો ખુરાસાની અજમો મગજના જ્ઞાનતતુઓને સ્વસ્થ કરે, એની આસધ નવા રક્તકોષોનુ સર્જન કરીને માનસિક, શારીરિક શક્તિ વધારે અને પ્રતિકારની શક્તિનો વિકાસ કરે, તે હકીકતો અવૈજ્ઞાનિક છે, અને એમા શોધખોળ કરો એમ કહીને એનો વિકાસ કરવાની સલાહ આપવામા આવે છે, ત્યારે એટલુ જ કહેવાનુ મન થાય છે કે આયુર્વેદને એના શુદ્ધ સ્વરૂપમા વિકસવાની તક આપો વિજ્ઞાનના ઓઠા નીચે એને વિકૃત ન બનાવો રોગોને ઝડપથી દૂર કરવાના ઉત્સાહમા દરદીને કાયમી રોગી ન બનાવો શરીરના ઔષધો શોધીને દરદીના મનની શક્તિને હણી ન નાખો રોગોપચારમા માનવીના શરીર અને મન બનેનો વિચાર કરો

આયુર્વેદનું નિદાનશાસ્ત્ર કેવું છે?

રોગવિજ્ઞાનમા આજે એક જ રાજમાર્ગ સ્વીકારાયો છે રોગોના લક્ષણો—ચિહ્નો જોવા અને એ ચિહ્નો દૂર કરવા ઝાડા થતા હોય તો અટકાવવા, આચકી આવતી હોય તો અંગોના સ્નાયુઓને શિથિલ–ક્રિયાશૂન્ય કરી નાખવા ભૂખ ન લાગતી હોય તો ઉત્તેજકો આપવા, ઊંઘ ન આવતી હોય તો પરાણે ઊંઘ આવી જાય તેવા માદક ઔષધો આપવા અને એ જ રીતે નાનામોટા રોગોની ઉગ્રતા દૂર કરે તે દૃષ્ટિએ જ એની ચિકિત્સા કરવી

શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે આ સાચો માર્ગ નથી—વૈજ્ઞાનિક દેખાતો હોય તોપણ હિતકર નથી જે વિજ્ઞાનમા માણસની પ્રકૃતિ, આકૃતિ-

આહાર અને વિહારનો વિચાર કરવામાં આવતો ન હોય તે વિજ્ઞાનનાં ઔષધો ક્ષણિક આરામ જરૂર આપી શકે; કારણકે આવાં ઔષધોની તમામ શક્તિ રોગનાં લક્ષણોને દબાવવામાં કામે લગાડવામાં આવે છે. પરંતુ આવા ઔષધોપચારથી તાત્કાલિક દેખાતો આરામ લાંબા ગાળાનાં દૂરગામી નુકસાન કરનારાં પરિણામો લાવે છે, એની આપણને કલ્પના આવતી નથી. આવા ઔષધોપચારથી એક રોગ દૂર થાય છે અને બીજો એનાથીય ગંભીર સ્વરૂપ લઈને પ્રગટ થાય છે. આજે જે રીતે રોગો પ્રસરી રહ્યા છે, જે રીતે એની ઉગ્રતા જોવા મળે છે તે જોતાં કોઈપણ માણસને એટલું તો લાગશે જ કે રોગમુક્ત થવાનો કે રહેવાનો આજનો માર્ગ સ્પષ્ટ અને તર્કશુદ્ધ વિચારણા માગે છે.

માનવસમાજના આરોગ્ય માટે જે લોકો ચિંતા અને મંથન અનુભવતા હોય છે તેવા લોકો પાસે રોગવિજ્ઞાનમાં ભારતીય આયુર્વેદે જે દૃષ્ટિનો નિર્દેશ કર્યો છે તે મૂકવાનું યોગ્ય સમજું છું.

સામાન્યરીતે રોગવિજ્ઞાનમાં ત્રણ સ્થિતિને પ્રધાનપદ આપવામાં આવ્યું છે: (૧) ઔષધ, (૨) આહાર અને (૩) વિહાર.

ઉપરની ત્રણ સ્થિતિને જુદા જુદા ૭ ભેદોથી વિચારવાની હોય છે. માધવાચાર્ય કહે છે કે નિદાન–(૧) કારણની વિરુદ્ધ, (૨) ચિહ્નથી વિરુદ્ધ, (૩) કારણ અને ચિહ્નો બેયથી વિરુદ્ધ, (૪) નિદાનના સમાનધર્મી છતાંય રોગની શાંતિ કરનાર, (૫) રોગના સમાનધર્મી છતાંય રોગની શાંતિ કરનાર, (૬) નિદાન અને રોગ બેયના સમાનધર્મી છતાંય રોગની શાંતિ કરનાર.

સૂત્રાત્મક રીતે રજૂ કરેલાં આ સિદ્ધાંતોને હવે આપણે જરા વિગતપૂર્ણ ઉદાહરણો સાથે જોઈએ.

નિદાનથી વિરુદ્ધ છે એનો અર્થ એ કે રોગનું જે પાયાનું કારણ હોય તેને દૂર કરે તેવો આહાર, વિહાર અને ઔષધો આપવાં. દાખલા તરીકે ઠંડીને કારણે દરદ થયું હોય તો ગરમી આપે તેવાં ઔષધો આપવાં.

ખોરાકની દૃષ્ટિએ ખૂબ જ મહેનત કર્યા પછી જે પ્રકારની માંદગી આવે એમાં સારું પોષણ આપે તેવો સ્નેહયુક્ત પોષક ખોરાક આપવો અને વિહારની દૃષ્ટિએ જે લોકો દિવસે સૂતા હોય તેવા લોકોને જો કફનો ઉપદ્રવ થાય તો રાત્રે જાગરણ-ઉજાગરો કરાવવો જોઈએ. આ, રોગના કારણની દૃષ્ટિએ વિચાર થયો.

હવે રોગની વિરુદ્ધનો વિચાર કરીએ. આ પદ્ધતિ એ આજની પ્રચલિત એલોપેથિક વિચારપદ્ધતિ છે. એમાં ઝાડા થતા હોય તો ઝાડા અટકાવે તેવી સ્તંભક દવાઓ આપવાનો, ઝાડા થતા રોકે તેવો ખોરાક લેવાનો અને જો વાયુનું ઊર્ધ્વગમન થતું હોય તો બળ કરીને નીચે ધકેલવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

કેટલીક વખત એ પણ વિચારવું પડે છે કે રોગનું કારણ અને લક્ષણો બેયને ઝડપથી અટકાવે તેવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દશમૂળ-ક્વાથ એ એક એવું ઔષધ છે કે જેનાથી વાયુની શાંતિ થાય અને વાયુના કારણે પેદા થયેલો સોજો પણ બેસી જાય. ખોરાકની દૃષ્ટિએ છાશ એ એક એવું દ્રવ્ય છે કે એનાથી વાયુ અને કફના પરિણામે પેદા થતો સંગ્રહણીનો વ્યાધિ દૂર કરી શકાય છે.

કેટલીક વખત એ પણ વિચારવું જોઈએ કે જેમાં રોગનાં કારણોને દૂર કરવાને બદલે ઊલટા એને ઉત્તેજન આપી ઉગ્ર બનાવે અને છતાંય રોગ દૂર થતો હોય. ભારતીય આયુર્વેદમાં, ગરમીને પિત્ત-વર્ધક ગણવામાં આવે છે. આમ છતાંય પિત્તજ સોજા ઉપર ગરમ પોટીસ બાંધવાનો નિર્દેશ છે. એવી જ રીતે પાકતા વ્રણ અને એના સોજામાં દાહ થવો એ સામાન્ય સ્થિતિ હોય છે, છતાંય એવા દાહમાં આ દાહને વિશેષ ઉત્તેજન આપે-ઉગ્ર બનાવે તેવો બાજરાનો રોટલો કે સરસવની ભાજી આપવામાં આવે છે.

આપણા સમાજમાં શીતળા એ એક એવો રોગ છે કે જેમાં દાહ-ગરમી જેવાં પિત્તજ દોષનાં લક્ષણો હોય છે, અને છતાંય એમાં આપણે રોટલો, ગોળ અને એવાં જ બીજાં ગરમી કાઢી નાખનારાં

દ્રવ્યોવાળો ખોરાક ખાઈએ છીએ. આવા ભેગકથી શરીરનાં ઊંડાં ઊંડાં સ્થળોમાં ભરાયેલા દોષો—ઝેરો બહાર ફેંકાઈ જાય છે અને માણસ વિશેષ શરીરસ્વાસ્થ્ય મેળવે છે.

આપણે એવું કેટલીક વખત સાંભળીએ છીએ કે ગાંડા માણસને વાયુનો પ્રકોપ થાય છે. આઘાત, ચિંતા, ભય એ બધા વાયુને વધારનારાં વિહારજન્ય કારણો છે. આવા કારણોવાળા દરદીને એક ઉપચાર તરીકે કેટલીક વખત એવા જ વિહારજન્ય પ્રયોગો કરવા પડે છે. ગાંડા માણસને ભય કે બીક બતાવવામાં આવે છે, એ તો આજે સૌનો અનુભવ છે. જે ભયથી વાયુ પ્રકોપ પામે એ જ ભય એનું ઔષધ બને એ કલ્પના કેટલી ભવ્ય છે!

કેટલીક વખત રોગના સમાનધર્મી દ્રવ્યોથી પણ આરામ મળે છે. દાખલા તરીકે એક દરદીને ઊલટી થતી હોય તો એવા દરદીને ઊલટી જ પેદા કરે તેવું ઔષધ આપી એનું શરીરસ્થ ઝેર દૂર કરવું. દૂધથી ઝાડા થાય, છતાંય ઝાડાના દરદીને દૂધ આપવું, કે યાંત્રિક વિહારજન્ય ક્રિયામાં ઊલટીના દરદીને ગળામાં આંગળાં નાખી વિશેષ ઊલટી કરાવવી રોગવિજ્ઞાનમાં ઝેરને દૂધથી જ દૂર કરવાની એક કલ્પના છે. આજનું હોમિયોપથીશાસ્ત્ર આ જ સિદ્ધાંત ઉપર રચાયું છે.

એવી જ રીતે, કેટલીક વખત કારણ અને લક્ષણોનાં જ સમાનધર્મ, આહારવિહાર અને ઔષધોનો નિર્દેશ કરવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે વિશેષ કસરતથી પેદા થતા શૂન્યવાતમાં તરવાની જ કસરત ઔષધ બને. અગ્નિથી દાઝેલા દરદીને ગરમાગરમ અગરચંદનનો લપ લગાડવો કે વિશેષ દારૂ પીવાથી પેદા થનારા વ્યાધિમાં ઔષધીય રીતે જ દારૂ આપી એ રોગમાંથી મુક્ત કરવો.

આમ, ભારતીય આયુર્વેદમાં કેવળ કારણલક્ષી કે લક્ષણલક્ષી ચિકિત્સા નથી. રોગનિર્ણય માટે તો એણે ખૂબ જ ઝીણવટભર્યો, વિવિધ રીતે વિચાર કરવાનો નિર્દેશ કર્યો છે અને આથી જ આયુર્વેદ એ કેવળ દવાવાદનું શાસ્ત્ર નથી, પણ સ્વાસ્થ્યનુ શાસ્ત્ર છે. રોગવિજ્ઞાનનાં

અનેક વિવિધ પાસાંનો એમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આહારવિહાર (શારીરિક અને માનસિક) પ્રકૃતિ, આકૃતિ, ઋતુ અને માણસની ઉંમર—આ એના પાયાના સ્તંભો છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં વાયુ કોપે એ શાસ્ત્રવચન છે. આવા દર્દીને રૂક્ષતા વધારે એવાં ઔષધો ન અપાય. નાનાં બાળકોને કફનો ઉપદ્રવ થાય, એમાં કફ દૂર કરે તેવી કડવાટ જ અપાય એવી જ રીતે પિત્તજ પ્રકૃતિવાળાને કડવો, તૂરો, મધુર રસ હોય તેવાં ઔષધો; કફ પ્રકૃતિવાળાને ખારો, કડવો, તીખો રસ હોય તેવાં ઔષધો અને વાતપ્રકૃતિવાળાને મધુર, ખારો અને તીખો રસ હોય એવાં ઔષધો યોજવાં જોઈએ

ભારતીય રોગવિજ્ઞાનનું આ આર્ષદર્શન છે. શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ધીરજથી જો એના તરફ સમભાવ કેળવવામાં આવશે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એનો આચાર અને વિચાર કરી શકાશે અને આંતરરાષ્ટ્રીય જગતમાં એનું ગૌરવવંતું સ્થાન સ્થાપી શકાશે.

'ज्वरादौ लंघनं प्रोक्तम् ।'

ज्वरादौ लंघनम् प्रोक्तम् ज्वरमध्ये तु पाचनम् ।
ज्वरांते भेषज दद्यात् ज्वरमुक्ते विरेचनम् ॥

ભારતીય આયુર્વેદનું આ એક પ્રમાણ વચન છે. આ પ્રમાણ વચનને આજની રીતે, આજની રહેણીકરણી અને આહાર વિહારની દૃષ્ટિએ મૂલવીએ તો સ્વાભાવિક રીતે જ એક હકીકત એ જોવા મળે છે કે આજે આ વિચારને આપણા સમાજમાં સ્થાન છે?

રોગમાત્ર માનવીના ધાતુવૈષમ્યમાંથી પેદા થાય છે. ધાતુનું આદિ-સ્થાન રસ છે અને રસ માનવીના રોજિંદા ખોરાક દ્વારા મળે છે. ખોરાકના ઝેરથી રસ ધાતુ વિકૃત બને છે અને એક વખત આ રસ ધાતુ વિકૃત બની એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ રસ, રક્ત, માંસ, મેદ,

અસ્થિ, મજ્જા, શુક્ર કે રજ દૂષિત બની જાય છે. એટલે રોગને દૂર કરવાનો સાચો અને સારો માર્ગ રસ ધાતુને દૂષિત થતી અટકાવવી જોઈએ. ज्वरादौ लंघनम् प्रोक्तम्‌ની પાછળ આ રસ ધાતુના દોષને દૂષિત થતો અટકાવવાની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ છે ઉપવાસથી રોગના મૂળ કારણને સતેજ થવાનું બંધ થાય કે તુરત જ રોગ જે કારણે થયો છે, તે પેટમાં રહેલી રસ ધાતુના પાચનનો વિચાર કરવો જોઈએ અને આથી જ ज्वरमध्ये तु पाचनम् સૂત્ર સ્વીકારાયું છે. પાચન માટે દર્દીને ગરમ કરીને ઠારેલું પાણી આપવાથી કે આ પાણીમાં પાચન થાય તેવાં વનસ્પતિજન્ય ઔષધો મેળવીને ઉકાળેલુ પાણી આપવાનો નિર્દેશ છે.

રોગને પેદા થવાનુ કારણ બંધ થયુ. પેટમાં રહેલાં ઝેરો પણ પચીને તૈયાર થયાં અને એ પછી વિચારવાનું આવે છે ज्वराते भेषजं दद्यात्. દોષને દૂર કરવા માટે હવે માત્ર થોડી મદદની જરૂર છે અને આથી જ આ ત્રીજી સ્થિતિમાં તાવને દૂર કરે તેવાં જ્વરઘ્ન દ્રવ્યો–ઔષધો આપવાની ભલામણ કરી છે

અને સૌથી છેલ્લે આવે છે ज्वरमुक्ते विरेचनम् તાવ દૂર થયા પછી રેચ આપો.

આમ શા માટે ? એવો સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રશ્ન થાય એવું છે. આ પ્રશ્નનો જવાબ ભારતીય આયુર્વેદે આ રીતે આપ્યો છે. સામાન્ય રીતે રોગમાત્રનુ મૂળ આમદોષ છે. ખોરાકના પોષક તત્ત્વોને જ્યારે આંતરડું શોષી શકતું નથી ત્યારે એ તત્ત્વ જેનું બંધારણ સામાન્ય રીતે ચીકાશદાર હોય છે તેમાં સડો આવે છે. અને આ સડો વાયુ દ્વારા શરીરરચનામાં પ્રસરે છે. ચીકાશને દૂર કરવા માટે સૌથી પહેલાં એને આંતરડાંથી છૂટી પાડવી જોઈએ. આ છૂટી પાડવા માટે એને ગરમી અને પાણીની જરૂર છે. ગરમીથી એ આંતરડાંથી છૂટી પડે છે અને પાણીથી એ બહાર ધકેલાય છે. આથી જ अजीर्णे भेषजम् वारि એવું એક સૂત્ર સ્વીકારવામાં આવ્યું છે.

આમની પ્રક્રિયાને સમજવા માટે એક દાખલો જોઈએ. આપણે સૌએ કાચી લીંબોળી જોઈ છે. આ લીંબોળીમા ઠળિયો, રસ અને ઉપરની છાલ એ ત્રણે ભિન્ન ભિન્ન રીતે જુદા હોય છે છતાંય લીંબોળી જ્યારે કાચી હોય છે ત્યારે એનો ઠળિયો આપણે જુદો પાડી શકતા નથી, પણ જ્યારે એ પાકી જાય છે ત્યારે એ આપોઆપ સહેજ દબાવતાં જુદો પડી જાય છે. ઉનાળાનો તાપ અને ચોમાસાનું પાણી એને પરિપક્વ બનાવે છે. આમ માટે પણ આવી જ એક સમજણ રહી છે.

રેચનુ મહત્ત્વ સૌથી છેલ્લું છે. કારણ, આંતરડાંથી છૂટી ન પડી હોય તેવી ચીકાશને જો કોઈ ઉગ્ર દબાણથી ધકેલવામાં આવે તો આ ધકેલવાની ક્રિયાથી આંતરડાને બહુ જ શ્રમ પડે છે. પરિણામે આ શ્રમનો આઘાત કેટલીક વખત આંતરડાંના મુદ્દતબધી તાવમાં પેદા થતો જોવા મળે છે. આવતા તાવમાં રેચ આપીને ટાઇફોઈડ જેવા રોગો પેદા થયાના અનેક પ્રસંગો મારી નજર સામે તરવરે છે

આયુર્વેદનાં આ પ્રમાણવચનોનો હવે આજની રીતે વિચાર કરીએ તો આમાનુ કશુ જ આજે જોવા મળે છે? આજ તો તાવ આવ્યો એટલે ઉતારવાની ઉતાવળ થાય છે. શરીરમાં તાવ પેદા જ ન થવો જોઈએ અને જો પેદા થાય તો એને કોઈ રીતે ઉતારી નાખવો જોઈએ, એ આજનુ સૂત્ર છે. અને આથી જ શરદીમાં સહેજ તાવ આવે કે તુરત જ પેનિસિલિન લેવામાં આવે છે રોગને ઝડપથી દબાવી દેવાની હરણફાળ પ્રથમ દર્શને આકર્ષક જરૂર લાગે છે, પણ એથી આયુષ્ય ઓછુ થાય છે, જીવનશક્તિ ઘટે છે, જ્ઞાનતંતુ ઉપર ભારે મોટુ દબાણ વધે છે. આજના રોગો જ્ઞાનતંતુની ક્ષીણતાની આસપાસ વિસ્તરી રહ્યા છે એ ભૂલવું ન જોઈએ

ભારતીય આયુર્વેદમાં આજના રોગોની ભલે કલ્પના ન હોય પણ એનું રોગને સમજવાનું જીવનદર્શન તો વૈજ્ઞાનિક છે, મૌલિક છે. અને માનવી એ ક્રમને નજર સામે રાખીને જો પોતાના રોગની સારવાર કરશે તો આજે જે રોગની ઉગ્રતા દેખાય છે તે જરૂર ઓછી થશે,

એટલું જ નહિ પણ રોગમાંથી મુક્ત થયા પછી જે લાંબો વખત સુધી નીરોગિતાનો અનુભવ થતો નથી તેના બદલે રોગની મુક્તિ નવી જ શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ આપશે.

આયુર્વેદની સ્વાસ્થ્યસંસ્કૃતિ

માનવીમાત્રને પોતાની એક સંસ્કૃતિ છે અને એ સંસ્કૃતિમાંથી તે પ્રેરણા મેળવે છે. ભારતીય સરકારમાં આયુર્વેદની એક આગવી વિશિષ્ટ સ્વાસ્થ્યસંસ્કૃતિ છે અને જો થોડી જાગ્રતબુદ્ધિથી એનો આચારવિચાર કરવામાં આવે તો એમાંથી ભારે મોટી ફળપ્રાપ્તિ થઈ શકે એવી એમાં શક્યતા ભરી છે. આયુર્વેદની સ્વાસ્થ્યસંસ્કૃતિની દવાવાદ ઉપર રચના કરવામાં આવી નથી પણ માનવીના રોજિંદા જીવનનો આચાર એમાં વણાયો છે અને દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા દ્વારા લોકસમાજને ઘડવાનો આગ્રહ સ્વીકારાયો છે. માનવીની પ્રકૃતિને અનુરૂપ એનુ આચરણ સ્વીકારાયું છે. પિત્તજ, વાતજ, કફજ પ્રકૃતિ અને દોષને નજર સામે રાખીને એમાં હીન, મિથ્યા કે અતિયોગનું પરહેજો દ્વારા નિયમન કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદનાં આહાર અને ઔષધોમાં ખાટા, ખારા, તીખા, કડવા, મીઠા અને તૂરા રસનું પ્રકૃતિને નજર સામે રાખીને સયોજન કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

શિયાળામાં પાક–પકવાન, ઉનાળામાં શ્રીખંડ–શરબતો અને ચોમાસામાં વ્રત–ઉપાસના અને ઉપવાસ દ્વારા પ્રકૃતિ અને ઋતુના પ્રમાણ પ્રમાણે ખોરાકનો આદેશ આપવામાં આવ્યો છે.

રોજિંદા જીવનમાં મોઢું, હાથ અને પગ ધોવાનું, કોગળા કરવાનું અને સ્નાનવિધિમાંથી પસાર થવાનું એ એનો આચારધર્મ છે. જ્યારે આજે બૂટ પહેરીને જમવામાં આવે છે, ચમચાથી ખાવામાં આવે છે. વિજ્ઞાનને જ દેવ તરીકે સ્વીકારીને માનવીની ભૌતિકતા વધતી જ જાય

છે અને રોજિંદા જીવનમાં શ્રદ્ધા ભક્તિનો મહિમા નાશ પામતો જાય છે પરિણામ એ આવ્યું છે કે એથી રોગોની શિથિલતા વધી છે; એના પ્રકારોની ભિન્નતા વધી છે ચિહ્નપ્રધાન ચિકિત્સાનો પ્રચાર વધતો જાય છે અને કારણપ્રધાન ચિકિત્સાનો લોપ થતો જાય છે.

જંતુશાસ્ત્ર એ જ આજનો આરાધ્ય પ્રશ્ન છે, પણ જંતુઓને મારી નાખવાની સાથે માનવીના શરીરમા કુદરતદત્ત–ઈશ્વરદત્ત શક્તિ ભરી છે તેનો સ્વીકાર કરવાનુ આજનુ વલણ નથી અને આથી જ રોગના જંતુઓને મારી નાખવા માટે જંતુનાશકોની એક હારમાળા વિજ્ઞાને પેદા કરી છે આનુ સીધુ પરિણામ એ આવ્યું છે કે રોજિંદા જીવનમાં માનવી વધારે અને વધારે પાંગળો થતો જાય છે–નિષ્ક્રિય બનતો જાય છે. ઔષધો દ્વારા જંતુઓને મારી નાખશુ અને રોગમુક્ત થઈશુ એવા માનસને કારણે જંતુઓ પેદા જ થતા અટકે કે શરીરની જીવંત પ્રતિકાર શક્તિ દ્વારા જ એનો નાશ થઈ જાય એવો આગ્રહ દૂર થયો છે

ઠંડો પ્રદેશ, અતિશય પ્રોટીન, ચરબી અને પ્રજીવકોવાળો ખોરાક અને ઉત્તેજિત પીણાંઓને પરિણામે પસીનો વધે છે. આ પસીનાથી લોહીમાંના ક્ષારો ઓછા થાય છે અને આ ક્ષાર ઓછા થવાથી લોહીનુ પરિભ્રમણ અવરોધાય છે. માટે, આ ઠંડા પ્રદેશોમાં મીઠું વિશેષ લેવાની ભલામણ કરવામા આવી છે–એનો અનિવાર્ય ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે; પણ ભારત જેવા ઉષ્ણપ્રધાન દેશોમા ગરમીને કારણે પેદા થતો પસીનો અને એના રોગો–દોષોને ગળો, આમળા અને અલૂણવ્રતો દ્વારા દૂર કરી શકાય છે. ભારત જેવા દેશમાં મીઠું વિશેષ લેવાનો નિર્દેશ અહિતકર છે. આવા અનેક પ્રશ્નોનો ઉકેલ આયુર્વેદની સ્વાસ્થ્યસંસ્કૃતિ દ્વારા મળે છે નીવડે છે'

આરોગ્ય વિષે વિનોબાજી

પૂ. વિનોબાજી સૌરાષ્ટ્રમાં પધારેલા ત્યારે ચાવંડથી બાબરા જતાં રસ્તામા મે એમને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછેલો :

'બાબા, આજે એલોપથી શાસ્ત્રનો જે વિકાસ અને પ્રચાર થયો છે, લોકોને પણ એના તરફ એક પ્રકારનુ આકર્ષણ વધ્યુ છે અને એનાથી જે પ્રકારની તાત્કાલિક ઝડપી રાહત મળે છે તે સયોગોમાં આયુર્વેદ અને એલોપથીનો સમન્વય કરવો આવશ્યક છે? (આજે આવા સમન્વયની ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામા આવે છે) અને જો આવશ્યક હોય તો કેટલા પ્રમાણમાં સમન્વય કરવો જોઈએ અને કેવી રીતે?'

"એલોપથી શાસ્ત્ર પાસેથી આયુર્વેદે લેવા જેવું કશું જ નથી. એલોપથીનો આજે જે વિકાસ થયો છે તેનુ કારણ એમાં વિજ્ઞાનનો સમન્વય થયો છે, તે છે. આ વિજ્ઞાનને એમાંથી કાઢી નાખો તો એમાથી કશુ જ લેવા જેવું નહિ રહે.

ડૉકટરો આજે જે ઓપરેશનો કરે છે તેમાં માત્ર વિજ્ઞાનનો વિકાસ છે. ચીરી-કાપીને અનાવશ્યક અવયવો કાઢી નાખવામાં આવે છે અને ફરી પાછુ સીવી લેવામાં આવે છે. આ માત્ર વિજ્ઞાનનો આધાર છે. બાકી સીવી લીધા પછી તો કુદરત પોતે જ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે કામ કરે છે. માણસની જીવનશક્તિ પ્રમાણે એ સંધાઈ જાય છે, રુઝાઈ જાય છે.

આજે આયુર્વેદમાં જો કોઈપણ આવશ્યક તત્ત્વની જરૂર હોય તો એ આજના વિજ્ઞાનનો આધાર છે. આયુર્વેદે આ વિજ્ઞાનનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. શરીરશાસ્ત્ર, અને ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનો અભ્યાસ આ દૃષ્ટિએ આવશ્યક ગણવો જોઈએ. આટલું જાણી લીધા પછી આયુર્વેદ પાસે એવું ઘણું છે કે જેના ઉપર જો સંશોધન અને અભ્યાસ કરવામાં આવે તો એનો વિકાસ ઘણો થઈ શકે.

આયુર્વેદનું પચકર્મ આજે સજીવન થવુ જોઈએ. સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, વિરેચન ને બસ્તીનો વિચાર અને પ્રચાર વધવો જોઇએ; એના સંશોધનની દૃષ્ટિએ પ્રયોગો કરવા જોઇએ.

એવી જ બીજી આવશ્યકતા છે લોકોમાં આરોગ્ય અંગે સંસ્કારો ફેલાવવાની આજે દરેક માણસ નહાય છે નહાયા પછી જ કોઈપણ

પ્રવૃત્તિ થઈ શકે એવી એક માન્યતા બંધાઈ ગઈ છે. આ નહાવાનો વિચાર જે લોકોએ પ્રજાને આપ્યો તેણે પ્રજાની ભારે મોટી સેવા કરી છે. આને હું સંસ્કાર કહું છું. આયુર્વેદ પાસે આવા સંસ્કારો ફેલાવવાની ઘણી શક્તિ છે, સમૃદ્ધિ છે. ઋતુચર્યા, દિનચર્યા, પ્રાર્થના, આચારવિચાર, વિનય, વિવેક—આ બધાનો પ્રજામાં આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિકાસ થવો જોઇએ. વૈદોએ આ કામનું જરાય ઓછું મૂલ્ય નહિ આંકવું જોઇએ. વૈદોએ પોતે એમાં શ્રદ્ધા જાગૃત કરવી જોઇએ અને પ્રજામાં આ શ્રદ્ધા વધારવી જોઇએ.

•

આયુર્વેદના વિકાસમાં હોમિયોપથી આજે ઘણો મહત્ત્વનો ફાળો આપી શકે એમ લાગે છે. અલબત્ત, આયુર્વેદમાં પણ આજના હોમિયોપથીનો સ્વીકાર તો છે જ, પણ એનો પૂરો વિકાસ થયો નથી. 'મર્દનં ગુણવર્ધનમ્' એમ કહેવામાં આવ્યુ છે. પણ આજે આવાં ઔષધો ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. હોમિયોપથીની રીતે અણુ-પરમાણુ જેવા બારીક સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ઔષધો બનાવવાં જોઇએ અને એનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

આયુર્વેદની ઔષધીય વનસ્પતિની દૃષ્ટિએ પણ એક વિચાર-પરિવર્તન કરવાની જરૂર છે. કેટલાંય ઔષધોમાં, દાખલા તરીકે અર્કાદિ, શતાવર્યાદિ, અભયાદિ—આ બધામાં આદિનો અર્થ હું આવો કરું છું કે જે મૂળ દ્રવ્ય સાથે આદિ જોડાયું હોય તે એક જ દ્રવ્ય વાપરવું–વિચારવું જોઇએ. દાખલા તરીકે શતાવર્યાદિમાં શતાવરી, અભયાદિમાં અભયા–હરડે. જો એ ન મળે તો એના પછીનું બીજું દ્રવ્ય લેવાય. એ ન મળે તો એ પછીનું ત્રીજું લેવાય. આમ એક ગુણને અનુરૂપ જે દ્રવ્યો સૂચવામાં હોય તો એના ક્રમ પ્રમાણે આગલું ન મળે ત્યારે પાછળનું લેવું, તેવો અર્થ હું કરું છું. આજે એવું થતું નથી. આજે તો આદિમાં જે પાંચ સાત-દસ દ્રવ્યોની યાદી હોય તે તમામને સાથે ખાંડી-કૂટીને એનો ઔષધીય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

•

જો આયુર્વેદના વિકાસની દૃષ્ટિએ આટલું કરવામાં આવે તો એથી પ્રજાને લાભ થશે. આયુર્વેદનો પણ સંશોધનની દૃષ્ટિએ વિકાસ થશે. બાકી, આયુર્વેદનો એલોપથી સાથેનો સમન્વય ઔષધીય રીતે કરવો કોઈ રીતે હિતકર નહિ બને. એલોપથીની વૈજ્ઞાનિક બાજુનો સ્વીકાર કરીને જ આજના આયુર્વેદનો વિચાર કરવો જોઈએ.

વૈજ્ઞાનિક નિદાન

વિદેશથી એક વાચક લખે છે : "છેલ્લાં ચારેક વર્ષથી મને એક યા બીજી રીતે પાચનતંત્રની નાનીમોટી ફરિયાદ રહેતી આવી છે. મારી ઉંમર ૨૫ વર્ષની છે. ખોરાક નિરામિષ લઉં છું. ખાસ કરીને દૂધ, ઘી, તેલી પદાર્થો કે કેળાં લેતાં એકાદ કલાકે ચીકણી, થોડા પ્રમાણમાં ઊલટી થઈ આવતી, અગર તો લીવરની આજુબાજુ સાધારણ દુખાવો થઈ આવતો. અહીંના સારામાં સારા અને સેવાભાવી ગણાતા ડૉકટરોની દવાથી કામચલાઉ રાહત રહેતી, પરંતુ તે બધું થીગડાં જેવું જ બની રહેલું. પરિણામે આજથી છ માસ પહેલાં બે–ચાર દિવસ તાવ આવેલો. ત્યાર બાદ તાવ તો ઊતરી ગયેલો, પરંતુ જે કાંઈ ખાવામાં લઉં, તે ઊલટી દ્વારા નીકળી જતું. આથી અહીંના ડૉ. સ્ટીલ (અમેરિકન મિશનરી ડૉકટર)ની દવા ચાલુ કરી. પરંતુ કામચલાઉ રાહત સિવાય ઊલટી બંધ ન થઈ કે દર્દ નાબૂદ ન થયું.

"પરિણામે, જૂન ૧૯૬૦થી સપ્ટેંબર ૧૯૬૦ સુધીમાં દવાની સાથે બેરિયમ–મીલ આપીને હોજરી અને નાનાં આંતરડાંનો ફોટો X-Ray Gastric Analysis, લોહી, ઝાડા–પેશાબની તપાસ કરવામાં આવેલી. આ દરમિયાન વજન એકધારું ઘટતું જ ગયું. દવાઓની ફેરબદલી અને ખોરાકમાં પરહેજીને અંગે વજનના ઘટાડાની સાથે શરીરમાં સામાન્ય રીતે ફીકાશ આવી, પરંતુ કામ કરતાં થાક તો જરૂર લાગતો.

તેમાંયે B. M. R. તપાસ્યા બાદ Thyroadની એક ટિકડી દરરોજ સવારમાં લેતો. ત્યાર બાદ શરીરમાં નબળાઈ વધતી ગઈ અને વજન ૪૮ કિલો સુધી પહોંચી ગયું. આથી ડૉ. મ્રીલે, ડૉ. સ્યાહ (Seah) ઉપર પત્ર લખી આપ્યો, જે વાંચવાથી આપને મને અપાયેલી સારવારનો પૂરો ખ્યાલ આવી શકશે.

"ડૉ. સ્યાહે મને પોતાની જાત દેખરેખ નીચે Observation માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યો. મને અપાતી બધી દવાઓ બધ કરી દેવામાં આવી. ખોરાકમાં તેલ-ઘી, દૂધ-દહીં છાશની બિલકુલ મનાઈ કરવામાં આવેલી. બાકી, મરચું વગેરે બધું લેવાની છૂટ હતી; તેમ જ દરરોજ ત્રણેક ગ્લાસ Yaughoort (જેમાં દૂધમાં enzymes વગેરે ઉમેરીને Pro-Digest કરેલ હોય છે અને એસિડનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે) લેતો. હોસ્પિટલમાં વીસ દિવસ દરમિયાન ફરિયાદમાં ઝાડો નરમ, પીળાશપડતો આવતો, અને દરરોજ ત્રણથી ચાર વખત ઝાડે જવું પડતું. આ વીસ દિવસની હોસ્પિટલની સારવારમાં, દવામાં કંઈ જ નહિ. દરરોજ ડૉ. સ્યાહ જાતે સવારમાં આવેલ દસ્ત નજરે તપાસતા, ઝાડામાં કોઈપણ જાતનાં જંતુઓ નથી તે માટેનું Laboratory પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું, તેમ જ ઝાડામાં Split અને Unsplit ચરબીનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું, તેમ જ આંતરડાંમાં કોઈ Ulcer નથી, તેની ખાતરી કરવા માટે Barium Enema આપીને X-Ray Series લેવામાં આવી.

ડૉ. સ્યાહના observation દરમિયાન કરાયેલ શારીરિક તપાસનું પરિણામ ટૂંકામાં નીચે મુજબ છે :

Stool:—No Germs—All clear; Percentage of unsplit—fat slightly higher than the normal.

Barium—Enema-X-Ray:—No Ulcer; Function all smooth and normal

Barium Meal X-Ray:—No Gastric or Duodenal Ulcer.

આથી ડૉ. સ્પાહે મને કોઈ જાતની દવા લેવાની ના પાડી અને ખોરાકમાં ચરબીયુક્ત પદાર્થ બને ત્યાં સુધી ઓછા ખાવાનુ કહ્યુ.

ત્યાર બાદ મારા એક સ્નેહીમિત્ર કે જેમને આયુર્વેદિક દવાઓ ઉપર વિશેષ શ્રદ્ધા છે, તેમણે મને જમીને દરરોજ સાંજના શેકેલા બે કાંકચિયા ખાવાની સલાહ આપેલી. તે મેં નિર્દોષ પ્રયોગ માનીને ચાલુ કર્યો. આનાથી ચાર દિવસમાં જ ઝાડો બધાઇને નિયમિત. સવાર-સાંજ બે વખત આવવા લાગ્યો. ખોરાકમાં તેલ, ઘી, તળેલું લેતો રહ્યો છું. તે બરાબર પાચન થાય છે અને કોઈ જાતની ફરિયાદ નથી. વજન પણ વધીને હાલ બાવન કિલો છે. પરંતુ સાથોસાથ એક વાત નોંધવાની કે, જો હું અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા બે વખત કાકચિયા નથી લેતો તો ઝાડો સાધારણ નરમ આવે છે.

આપને કાંકચિયાના ગુણદોષ ઉપર પ્રકાશ ફેંકવામાં કંઈક પણ ઉપયોગી થવાના આશયથી આ પત્ર લખેલ છે ”

સામાન્ય વાચકોને પણ આ કેસમાં રસ પડશે અને તેમને જાણવાનુ મળશે એમ માનીને ઉપરનો પત્ર જરા ટૂંકાવીને અહીં પ્રગટ કર્યો છે.

કાકચાનો ઉપરનો અનુભવ આયુર્વેદનાં ઔષધોની કાર્યસાધક શક્તિનો પરિચય આપે છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં કાકચા કટુપૌષ્ટિક ગણવામાં આવ્યા છે. એની, આમને દૂર કરી પાચક રસો પેદા કરીને ખોરાકનું પાચન કરવાની શક્તિ પણ અદ્‌ભુત છે. નાનાં બાળકોને આથી જ એ કાયમી આપવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

ઝાડા જેવા રોગમાં વાયુ મળને છૂટો પાડી નાખે છે અને આથી જ મળને બધાવાની શકયતા ઓછી થાય છે પરિણામ એ આવે છે કે મળમાં પોષક ઘટકો ઝાડા વાટે બહાર જાય છે. પોષણ તૂટે છે અને પરિણામે ઢીલો ઝાડો, ગૅસ અને એમાંથી જ વજન ઘટતું જાય તેની રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે. કાંકચો આ વાયુની વિકૃતિ દૂર કરીને આંતરડાની સંકોચન, પાચક શક્તિ વધારે છે.

એની કડવાટ કૃમિઘ્ન અને જંતુઘ્ન છે. એમાં રહેલું મહત્ત્વનું તત્ત્વ જ્વરઘ્ન છે અને ખાસ કરીને આમવાયુના તાવમાં ઠીક ઉપયોગી બને છે.

કાંકચા પોષક શક્તિ પણ આપે છે. લાંબા વખતની માંદગી પછી થાક, અશક્તિ લાગતાં હોય તેવા દરદીને કાંકચા આપવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. એની કટુપૌષ્ટિક શક્તિ એની મૂલ્યવાન ગુણશક્તિ છે. લીવર, બરોળ, પેન્ક્રિયાસ જેવા અવયવોને એ બળવત્તર બનાવે છે અને સમગ્ર પચનતંત્ર ઉપર એનો પ્રભાવ પડે છે.

શિયાળો, લગ્ન અને ઠંડાં પીણાં

વાચકો પાસે નીચેનો એક પત્ર મૂકવાનું મન થાય છે. આપણો સમાજ મોજશોખ, મોટાઇ અને થોડી સગવડને ખાતર પ્રજાની તંદુરસ્તી માટે કેવો કેવો ભયજનક આહારવિહાર ગોઠવે છે, તેનો આ પત્રમાં નિર્દેશ છે:

"હાલમાં શિયાળો ચાલે છે. એમાં લગ્ન પણ પુષ્કળ થાય છે. આ લગ્નના દિવસોમાં શ્રીખંડ કે પાઉડરના દૂધવાળો આઇસ્ક્રીમ કે એનાં જ ઠંડાં પીણાંઓનો આજે આપણે ત્યાં અતિશય પ્રચાર વધી ગયો છે. શિયાળાનાં ખાનપાનમાં આજે પ્રચાર પામેલાં આ ઠંડાં પીણાં કે શ્રીખંડ જેવી વાનીઓ હિતકર છે કે નહિ એ સંબંધમાં તમે સમગ્ર પ્રજા પાસે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ ન મૂકો ? લગ્ન એક આનંદનો પ્રસંગ છે અને એમાં બધું જ કલ્યાણકારી હોવું જોઇએ."

રોગવિજ્ઞાનમાં ઋતુજન્ય પરિવર્તન અને એમાં ચોક્કસ પ્રકારના ખોરાકનું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. ઉનાળામાં પાચનશક્તિ વધે તેવો ખોરાક લેવાય, ચોમાસામાં પાચન થાય એવો જ ખોરાક લેવાય; જ્યારે શિયાળામાં પોષણ અને પાચનનો સુમેળ રહ્યો હોય એવો ખોરાક લેવાનો રહે છે.

શિયાળો એ એક એવી ઋતુ છે. કે જેમાં પાચક શક્તિ પેદા કરવા માટે ગરમી આપે અને પોષણ માટે સ્નિગ્ધતા વધારે તેવા ખોરાકની જરૂર રહે છે. આ દૃષ્ટિએ શિયાળામાં ભોજનસમારંભોમાં વાપરવામાં આવતો શ્રીખંડ હિતકર નથી. શ્રીખંડ એ પોષણ જરૂર આપી શકે, પણ પાચક ગરમી પેદા કરવાની એમાં ગુણશક્તિ નથી; એટલું જ નહિ પણ ખાટો અને મધુરરસપ્રધાન ઠંડો ખોરાક શિયાળામાં જ્યારે ઉદ્દીપનની તાકાત વધારવાની જરૂર હોય છે ત્યારે નકામો નીવડે છે.

ભારતીય દ્રવ્યગુણવિજ્ઞાનમાં ઠંડો ગુણ વાયુની વૃદ્ધિ કરે છે. શિયાળામાં વાયુનું પ્રાબલ્ય ઋતુગત રીતે જ વિશેષ રહે છે. એટલે, વાતજન્ય ઋતુમાં વાતવૃદ્ધિ કરનારો ખોરાક ચોક્કસ પ્રકારની શારીરિક રોગજન્ય વિકૃતિ પેદા કરે છે. આવી વિકૃતિઓમાં મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અપચો, ગેસ અને એમાંથી જ આંતરડાંનાં બીજાં કેટલાંક નાનાં-મોટાં દરદો પેદા થાય છે. દરદોમાં ખોરાકનું પોષક તત્ત્વ જે ખોરાકમાંથી રસ સ્વરૂપે છૂટું પડે છે તે પચીને એમાંથી સપ્ત ધાતુઓ–રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર કે રજ પેદા થઈ શકતાં નથી, અને એમ ને એમ આમસ્વરૂપે હોજરીમાં–આંતરડાંમાં ચોંટી રહે છે અને આ આમજ સંગ્રહમાંથી જ કાયમી શરદી, સળેખમ, દમ, શ્વાસ અને પ્લુરસી જેવાં દરદો પેદા થાય છે.

આઈસ્ક્રીમ કે ઠંડાં પીણાં પીવાથી શરદી થાય છે એમ જ્યારે કોઈ કહે ત્યારે એટલું સ્વીકારી લેવું રહ્યું કે આ ફરિયાદ કરનારને પાચક ગરમી આપે, પિત્તની પાચકશક્તિ વધારે તેવા ખોરાકની કે ઔષધની જરૂર છે. આમના પાચન વગર આવાં શરદી કે એમાંથી પેદા થનારાં દરદો દૂર થતાં નથી. આથી, આ આમને દૂર કરવા માટે દીપન-પાચનની શક્તિ વધારે તેવો–પાચક ઉષ્ણતા વધારે તેવો ખોરાક લેવો જોઈએ.

આજના વૈજ્ઞાનિક જગતમાં એમ કહેવામાં આવે છે કે શરદી એ એક એવું દરદ છે કે જે એલર્જિક બની ગયુ છે. આથી જ આ

શરદીની કોઈ દવા નિશ્ચિત રીતે કામ આપી શકતી નથી. અદ્યતન વિજ્ઞાનની છેલ્લી સ્થિતિ તો એ છે કે આ શરદી દૂર કરવા માટે ચોક્કસ પ્રકારની રસીનાં ઇન્જેક્શનો પણ શોધવામાં આવ્યાં છે. પરંતુ આ શોધ કરનારા જેને દરદ થયું છે તેના ખોરાકનો, રોજિંદી રહેણી-કરણીનો વિચાર કરવા ઉત્સુક નથી. વાતજ, કફજ પ્રકૃતિવાળો માણસ આવાં ઠંડાં પીણાં કે ખોરાક ખાય તો એનું પાચન મંદ પડે છે એની કલ્પના કરવામાં આવતી નથી. અને આથી જ રોગનું સાચું ઔષધ આજે મેળવી શકાતું નથી. આજે રોગો વધારે ઉગ્ર થયા છે એમ કહેવું એના કરતાં માણસની પ્રતિકારશક્તિ ઘટી છે એમ કહેવું એ વધારે સાચું છે, અને આ પ્રતિકારશક્તિનો અભાવ રોજિંદા વિકૃત, અયોગ્ય ખોરાકમાંથી પેદા થાય છે.

સરકાર ખોરાકશાસ્ત્રનું સંશોધન કરે છે. માણસને વધારે બળ પૂરે તેવા ખોરાકની યાદીનો પ્રચાર કરવામાં આવે છે; પરંતુ આ ખોરાક કઈ ઋતુમાં ખાવો, કોણે, કયો ખોરાક વિશેષ લેવો અને કયો ખોરાક ન લેવો, એની સમજણ જ્યાં સુધી આપવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી માત્ર પોષક ખોરાકની ભલામણ કરવાથી કે એનો મેળ વગરનો ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થવાને બદલે વિશેષ નુકસાન થાય છે. ઠંડા દેશોમાં ઠંડાં પીણાં પાચક ગણાય છે, પણ આ પ્રદેશના લોકો ભરપૂર ગરમી આપે તેવો પ્રાણીજ ખોરાક લે છે, દારૂ પીએ છે અને પછી આ ખોરાકને અંતે આઇસ્ક્રીમ લેવામાં આવે છે. આપણો સમાજ આ સ્પષ્ટ હકીકતોનો વિચાર કરશે તો લાગશે કે એમનું અનુકરણ આંધળું છે.

સાચી વાત તો એ છે કે આપણા લગ્નસમારંભોમાં આજે જે પ્રકારનો આતિથ્યસત્કાર કરવામાં આવે છે તેમાં થોડી હિંમત કેળવીને ધરમૂળથી પરિવર્તન કરવાની જરૂર છે. શિયાળામાં આગંતુકોને ખારેક, કાજુ, અંજીર, ખજૂર જેવો મેવો અને નિર્મળ જલપાન આપવું જોઈએ. આજનાં પીણાંઓ કે આઇસ્ક્રીમ કરતાં આ મેવાનું ખર્ચ જરાય વધારે નહિ થાય અને સમાજનું શરીરસ્વાસ્થ્ય પણ સચવાશે.

આપણો સમજુ, ક્રાન્તિ ઇચ્છનારો વર્ગ આવી મંગળ શરૂઆત કરશે એવી આશા સેવીએ.

' સંસ્કૃત સાહિત્યમાં વનસ્પતિઓ ' — એક પુસ્તકપરિચય

ગુજરાતમાં શ્રી બાપાલાલભાઈ એક ઉત્તમ કોટિના વૈદ્ય તરીકે સુખ્યાત છે. આજે ગુજરાત એમને વૈદ્ય તરીકે જ ઓળખે છે, પરંતુ શ્રી બાપાલાલભાઈ એ માત્ર વૈદ્ય છે ખરા ? એવો સ્વાભાવિક રીતે જ મારા મનમા એક પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે. એમણે જીવન વ્યવહાર તરીકે વૈદ્યકીય વ્યવસાય જરૂર સ્વીકાર્યો છે, પણ એમનો આત્મા તો આયુર્વેદની પ્રાચીન અને અર્વાચીન વનસ્પતિઓના સતત અભ્યાસ અને ચિંતામાં મગ્ન રહ્યો છે. આ વનસ્પતિઓને એમણે માત્ર ઔષધીય વનસ્પતિઓ તરીકે જ જોઈ છે એવું નથી, પણ એ વનસ્પતિઓ દ્વારા એમણે પ્રાચીન સસ્કારનેય સજીવન કર્યા છે. ભારતીય સસ્કાર એ વનશ્રીના સસ્કાર છે. વનસ્પતિ તરફનો આદર, પ્રેમ અને મમતાના ગુણો ભારતીય પ્રજામાં વેદકાલીન સમયથી જોવા મળે છે, તેનું શ્રી બાપાલાલભાઈએ વનસ્પતિઓ સબધમાં જે કાંઈ સાહિત્ય-સર્જન કર્યું તેમાં દર્શન થાય છે.

વનસ્પતિઓ એ ભારતીય પ્રજાનો પ્રાણ છે; અને આથી જ વનસ્પતિઓને તરુવરની સંસ્કૃતિ તરીકે સ્વીકારવામાં આવી છે. તરુ એટલે જેનાથી માનવી પોતાનાં દુ:ખદર્દોને દૂર કરી તરી જાય, તે. વનસ્પતિ એ માત્ર ઔષધીય દ્રવ્યો જ નથી, પણ પ્રજાના રોજિંદા જીવનમાં ધર્મને સતત જાગ્રત રાખનારી દીવાદાંડી છે, એનુ ભાન આપણા પ્રાચીન અને અર્વાચીન સાહિત્યમાં જ્યાં અને ત્યાં જોવા મળે છે. વિષ્ણુની તુલસી, શંકરના બીલીપત્ર, મહાવીરનાં ગુલાબ, ગણપતિની ધ્રો, પીપળો, વડ—આ બધી જ વનસ્પતિઓને પવિત્ર વનસ્પતિઓ તરીકે

સ્વીકારવામાં આવી છે. આજે ભારતીય પ્રજા જાણેઅજાણે પણ એના તરફનાં પ્રેમ-ભક્તિ પ્રગટ કરી રહી છે. વનસ્પતિનું આ મંગલ દર્શન છે. શ્રી બાપાલાલભાઈ આવી વનસ્પતિના પૂજારી છે. એનો આત્મા વનસ્પતિને જોઈને નાચી ઊઠે છે, અને એનો ઉલ્લાસ એમના સાહિત્યમાં જોવા મળે છે.

સર્વસામાન્ય રીતે જે કાવ્યો રચે તે કવિ, એવી એક લોકમાન્યતા છે. પરંતુ કેવળ પદ્ય સાહિત્યમાં જ કાવ્યત્વ આવી જાય છે તેમ કહેવું સર્વથા સાચું નથી. જે સાહિત્યમાં ઊર્મિનો ઉમંગ જોવા મળે—જ્યાં મમતાભરી લાગણીની સંવેદનાઓ પ્રગટ થતી જોવા મળે ત્યાં બધે જ કવિત્વ છે તેમ કહેવું જોઈએ. આ દૃષ્ટિએ શ્રી બાપાલાલભાઈએ ભલે કાવ્યો ન લખ્યાં હોય તોપણ એ વનશ્રીના કવિ છે એમ કહ્યા વગર રહી શકાતું નથી.

'સંસ્કૃત સાહિત્યમાં વનસ્પતિઓ' એ પુસ્તક જેણે જોયું હશે તે શ્રી બાપાલાલભાઈના આ કવિહૃદયને જરૂર ભક્તિભાવે નમસ્કાર કરશે. આ ગ્રંથમાં એમણે ભારતીય પ્રાચીન સંસ્કારને સજીવન કર્યા છે. વેદમાં રજૂ થયેલી વનસ્પતિઓથી માંડીને રામાયણ-મહાભારત-કાળમાં જે વનસ્પતિઓની આસપાસ માનવીય સંસ્કારનો વિકાસ થયો તેનો એમણે પરિચય કરાવ્યો છે. આ પરિચયનો મંગલ માર્ગ સંસ્કૃત કવિઓ—કાલિદાસ, માઘ અને અર્વાચીન સાહિત્ય સુધી પ્રજ્વલિત રહ્યો છે. એમાં અનેક કવિઓ, મહાકવિઓ, સંત-મહંતો તથા તપસ્વીઓની તપોભૂમિના અનેક પ્રસંગો દ્વારા શ્રી બાપાલાલભાઈએ વનસ્પતિઓને સજીવન કરી દીધી છે. આ સજીવતા માનવીના જીવનમાં ઓતપ્રોત થઈ ગઈ છે અને પરિણામે માનવીના સુખ-દુઃખમાં વનસ્પતિ પણ પોતાની સંવેદનાઓ વ્યક્ત કરતી જોવા મળે છે. રામના વિલાપમાં આશ્રમની વનસ્પતિઓને પણ રુદન કરતી જોવી—આરોપવી એમાં જ કવિની સંવેદના ભરી છે.

મુ. શ્રી બાપાલાલભાઈ સાથે પસાર કરેલી ભાદરવાની એક સાંજ યાદ આવે છે. સ્વામીશ્રી આત્માનંદ સરસ્વતીના આશ્રમ તરફથી અમે

સુરત તરફ આની રહ્યા છીએ ત્યા દૂર દૂર તાપીના કિનારા ઉપર કાસની સફેદ-સ્વચ્છ ધવન મજરીઓ દેખાય છે અને શ્રી બાપાલાલ ભાઈનો કવિઆત્મા જાગી ઊઠે છે એક પછી એક શ્લોકો બોલીને એ દૂર દૂરના કાસ ફૂલોનો સંસ્કૃત સાહિત્યમા વર્ણવેલો વૈભવ પ્રગટ કરતા જાય છે અને કુદરતની શક્તિનુ અમને મૂલ્યાકન કરાવતા જાય છે

કોઈ મને પૂછે કે શ્રી બાપાલાલભાઈનુ ઉત્તમ સર્જન કયું ? તો હુ આ 'સંસ્કૃત સાહિત્યમા વનસ્પતિઓ'ને આગળ ધરુ એમા એમણે જે અપાર એવી વનશ્રીની સસ્કૃત સાહિત્યમાની સમૃદ્ધિ સંગ્રહી છે તેમા માત્ર વનસ્પતિના જ દર્શન નથી થતા પણ વનસ્પતિના આત્મા નાય દર્શન થાય છે માનવીનુ જીવન એટલે જ વનસ્પતિ–એના વિના માનવીના જીવનની શક્યતા જ નથી, એ વાત આ પુસ્તકને પાને પાને એના રગ લાલિત્યથી આલેખવામા આવી છે

શ્રી બાપાલાલભાઈ એ વૈદ્ય છે એ ભૂલી શકાતું નથી એટલે સ્વાભાવિક રીતે એમણે આયુર્વેદ વિભાગને ગુજરાતી ભાષામા જે રીતે સમૃદ્ધ કર્યો છે તે પણ જોવુ જોઈએ શ્રી બાપાલાલભાઈના 'નિઘટુ આદર્શ' અને 'વૃદ્ધત્રયીની વનસ્પતિઓ' આ બે પુસ્તકો આયુર્વેદની વનસ્પતિઓનો એક સપૂર્ણ વિસ્તૃત ખ્યાન આપી રહે છે ભારતીય ભાષાઓમા આયુર્વેદના સાહિત્યના પ્રતિનિધિ તરીકે મોકલ વાનુ વિચારવામા આવે તો એમા આ 'નિઘટુ આદર્શ' ગૌરવભર્યું સ્થાન મેળવે એની મારા મનમા જરાય શકા નથી

આયુર્વેદના પ્રાચીન અને અર્વાચીન ગ્રથોમાથી આયુર્વેદની વનસ્પતિના ગુણદોષને જ માત્ર સંગ્રહના હોય તોય વિચાર કરવો પડે તેની સ્થિતિમા વનસ્પતિ વિષે જે કોઈ જગ્યાએથી જે કાંઈ ઉત્તમ હોય તે ભેગુ કરવુ અને એક જ સ્થળે રજૂ કરીને એ વનસ્પતિનુ સર્વાગ ચિત્ર દોરવુ એમા માત્ર લેખકની શક્તિની જરૂર નથી, પણ સાધકની ઊંડી ઝખના પણ જોઈએ છે આવી ઝખના વનસ્પતિના શાસ્ત્રીય ગુણદોષ, એની ઉપયોગિતા, એને ઓળખવાની સર્વાગ માહિતી

અને એ પછી પણ જો એ વનસ્પતિશાસ્ત્રસંમત ન થઈ હોય તો એ માટેની અનિશ્ચિતતા શા માટે છે, તેનાં પ્રમાણવચનો ટાંકીને એનો જે રીતે અહીં વિચાર થયો છે, તેમાં જોવા મળે છે.

આયુર્વેદ એ પ્રાચીન શાસ્ત્ર છે. આ શાસ્ત્રને અનેક પંડિતોએ પોતપોતાની રીતે જોયું છે, વિચાર્યું છે અને મૂલવ્યુ છે. આમ એક વાત ઘણી જ સ્પષ્ટ રીતે દેખાય છે કે આયુર્વેદનો જેના ઉપર સૌથી વિશેષ મદાર છે તે વનસ્પતિઓના જ્ઞાન વિષે એકવાક્યતા જોવા મળતી નથી કેટલીય વનસ્પતિઓ આજે જોવા પણ મળતી નથી, તો કેટલીય વનસ્પતિઓના નામ કઈ વનસ્પતિઓમાં હશે તે સમજાતું નથી. આ બધી અવસ્થામાં વનસ્પતિશાસ્ત્રના વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન દ્વારા એનો નિર્ણય થવો જોઈએ. આવો નિર્ણય વિદ્વાનોની મદદથી શ્રી બાપાલાલભાઈએ એમના 'નિઘંટુ આદર્શ'માં કર્યો છે. આ બધા માટે એમણે પ્રાચીન અને અર્વાચીન એવા વિશાળ સાહિત્યનો નિષ્કર્ષ જુદો પાડ્યો છે. એમા અમરકોશ પણ હોય, તો એની સાથે કીર્તિકા બસુ પણ દેખાય. એમાં ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ, ભાવમિશ્ર, અષ્ટાંગહૃદય જેવા પંડિતો હોય તો એની સાથે વોટ, મુહદિત શરીફ અને અનેક અદ્યતન પંડિતોનાં પ્રમાણવચનો પણ જોવા મળે. વૈદકીય પરંપરાની શરૂઆતથી માંડીને કર્તો ભટ્ટ સુધીનાં નિઘંટુ, ચરકે જેનો ઉલ્લેખ ન કર્યો હોય તેવાઓનો એમાં ઉલ્લેખ જોવા મળે, તો વનસ્પતિઓ વિષે સુશ્રુત કે અન્ય આચાર્યોએ વિચાર્યુ હોય તો એનો પણ અહીં નિર્દેશ મળે. આમ, ઉત્તરોત્તર ઔષધીય વનસ્પતિઓનો ક્રમબદ્ધ રીતે જે વિકાસ થતો ગયો, તેનો વિગતવાર ઇતિહાસ પણ આ 'નિઘંટુ આદર્શ'માં જોવા મળે છે.

શ્રી બાપાલાલભાઈની નીરક્ષીર શક્તિનાં થોડાં દૃષ્ટાંતો મૂકવાનું અહીં પ્રલોભન થાય છે. 'નિઘંટુ આદર્શ' પાન નં. ૧૫૨ પૂર્વાર્ધમાં રૂખડાનો પરિચય આપતાં એમણે જે અભિપ્રાય આપ્યો છે, તે જોઈએ.

ચરકાદિ પ્રાચીન ગ્રંથોમાં રૂખડાને ... રાજનિઘંટુકારે એનું નામ ગૌરક્ષ ... પાદૃક્ષ ... એના નીચે

બેસતી હશે તેથી તો આ નામ નહિ આપ્યુ હોય ? અથવા ગોરખ આંબલો એ વખતે પણ કદાચ પ્રચલિત હોય અને તેથી તેનુ સસ્કૃત નામ પણ ગૌરક્ષી આપ્યું હોય !) આપેલું છે કેટલાક એને જ સપ્તપર્ણ માને છે, પણ તે ભૂલ છે સપ્તપર્ણ આનાથી તદ્દન જુદુ જ ઝાડ છે–જુઓ સપ્તપર્ણ. એની નીરક્ષીર દૃષ્ટિનો આ એક નમૂનો છે. આવી વનસ્પતિનો નિર્ણય કરવાની તાત્ત્વિક ચર્ચા એમણે પાને પાને કરી છે, અને એ રીતે કયા સમયમાં કઈ વનસ્પતિ નિઘટુમાં ભળતી એનો એક સળંગ ઇતિહાસ પણ મળી રહે છે

બગાળની વનસ્પતિ ઉલટકબલ આપણને અન્ય નિઘટુઓમાં ભાગ્યે જ જોવા મળે છે, તેનો પણ એમણે પોતાના 'નિઘંટુ આદર્શ'માં સગ્રહ કરીને ઔષધીય વનસ્પતિઓને સમૃદ્ધ કરવાનો અહી પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

'સસ્કૃત સાહિત્યમા વનસ્પતિ' નામના બહુમૂલ્ય ગ્રથમાં શ્રી બાપાલાલભાઈએ બધી મળીને ૨૪૧ વનસ્પતિઓનો સસ્કૃત સાહિત્યમાં સગ્રહાયેલો વૈભવ પ્રગટ કર્યો છે. કવિઓએ વનસ્પતિઓના પરિચય દ્વારા કામદેવની સ્મૃતિ કરીને ઉલ્લાસની ઉન્મત્ત મોજ માણી છે, તો ક્યાક વિષાદના ઊંડા ચિંતનનો પણ પડઘો પડે છે. વિરહની વેદના પણ આ જ વનસ્પતિઓ દ્વારા પ્રગટ થાય છે, તો ક્યાંક કવિ પ્રકૃતિના પ્રફુલ્લ વાતાવરણમા પોતાની જાત પણ ભૂલી જાય એવો–આનંદની મસ્તીનો કેફ માણે છે. સસ્કૃત સાહિત્ય એ વનસ્પતિઓની સંસ્કૃતિનુ સાહિત્ય છે એમ જ્યારે કહીએ છીએ ત્યારે એમાં માનવીના સર્વાંગ જીવનનો પડઘો પડતો જોવા મળે છે. લાગણીઓનાં પ્રતિબિંબ આ વનસ્પતિઓ દ્વારા પ્રગટ કરીને ભારતના પ્રાચીન કવિઓએ વનશ્રીની કેવી સાર્થકતા કરી તે અહીં જોવા મળે છે અને આ સસ્કૃત સાહિત્યમાં સગ્રહાયેલો વૈભવ ગુજરાતની જનતા પાસે રજૂ કરીને તો શ્રી બાપાલાલભાઈએ ગુજરાતની જનત ઉપર એક ભારે મોટું ઋણ ચડાવ્યુ છે આપણે આ ઋણ વનસ્પતિઓ પ્રત્યેના નિસર્ગપ્રેમને વિકસાવીને એમના આત્માને સતોષ થાય તેવો પ્રયત્ન અને પુરષાર્થ

કરીએ અને આપણી વનસ્પતિઓનું રોજ-બરોજના જીવનમાં સ્વજ લાગણીઓ સાથે સ્વાગત કરીએ, પૂજન કરીએ અને એના જીવનમાંથી માનવી પ્રેરણા લઈને પોતાના જીવનનો સર્વતોમુખી વિ કરે એવી ઝંખના સાથે હું શ્રી બાપાલાલભાઈના સાહિત્યસંસ્ક નમસ્કાર કરું છું અને એનું લાંબું નીરોગી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાર્થું છું.

સૂર્યસ્નાન—એક પરંપરાગત ચિકિત્સા

કેટલાક વખત પહેલાં સૂર્યસ્નાન વિશેષ કરવાથી એનાં ૩ પરિણામો આવે છે એવા એક અખબારી વિધાનથી પ્રેરાઈને સ સ્નાનની જાતમાહિતીના પ્રયોગો અને એનાં આશાજનક પરિણ અહીં રજૂ કરવામાં આવ્યાં છે. એક વાત સ્વીકારવી જોઈએ કે વિધાનોની હકીકતો સંપૂર્ણ સત્ય છે; તે છતાંય સૂર્યસ્નાન સંબંધ માણસની પ્રકૃતિ, વિકૃતિ અને દોષજન્ય પ્રભાવને પણ સૂર્યસ્ સાથે ઘણો ઘનિષ્ઠ સબંધ રહ્યો છે.

પિત્તજ પ્રકૃતિ હોય તેમ જ પિત્તજ પ્રકોપ હોય તેવા સ ગોમાં સૂર્યસ્નાનથી ફાયદો થવા કરતાં નુકસાન વિશેષ થાય છે : આથી જ ભાદરવા મહિનાની પિત્તજ પ્રકોપ પેદા કરે તેવી તીવ્ર તડક ઋતુમાં તડકાથી બચવા માટે ભારતીય આયુર્વેદે ભલામણ કરી છે.

અમ્લપિત્ત અને રક્તપિત્તના દરદીને પણ ઉગ્ર તાપથી બચ માટે ભલામણ કરવામાં આવી છે.

આયુર્વેદમાં રોગના બે પ્રકારોની કલ્પના કરવામાં આવી એક આમજન્ય રોગો અને બીજા આમ વગરના—નિરામ રોગો.

આમજન્ય રોગો કે જેમાં પાચનની તીવ્રતા વધારીને આ પાચન કરવું આવશ્યક હોય તેવા પ્રસંગોમાં સૂર્યસ્નાનથી ફાયદો થાય છે. કારણ, સૂર્યના તાપથી પિત્ત વધે છે, એની પાચનશ

તીવ્ર બને છે અને પરિણામે આમનુ પાચન થઈને રોગમુક્ત થવાય છે. પરંતુ આમ ન હોય તેવા રોગોમાં સૂર્યતાપ લેવાને બદલે આવા દરદીને આવશ્યક પોષણ મળે તેવો જ ચિકિત્સાક્રમ ગોઠવવો જોઇએ અને આથી જ આમજન્ય દોષમાં કર્પણીય ચિકિત્સા અને નિરામ-જન્ય રોગમાં બૃહણીય ચિકિત્સાનો નિર્દેશ આયુર્વેદ વિજ્ઞાનમાં જોવા મળે છે. આયુર્વેદની આ એક વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ છે.

સૂર્યતાપની ઔષધીય ગુણશક્તિના થોડા સાંભળેલા, વાંચેલા અને અનુભવેલા પ્રસગો અહીં રજૂ કરવાનુ મન થાય છે.

(૧) મોરોક્કોથી સ્પેન જતી એક સ્ટીમરને અકસ્માત નડ્યો અને એ ડૂબવાની સ્થિતિમાં મુકાઈ. આ સ્ટીમરમા રહેલા ખારવાઓ અને કપ્તાન લાઈફબોટમા દરિયામા ઊતરી ગયા અને ઉપરથી તડકો પડે તેવી સ્થિતિમાં તરતા તરતા સ્પેનને કિનારે ઊતર્યા. આમાંના એક ભાઈ ને જૂનો ચાંદી(સિફિલિસ)નો રોગ હતો. દરિયામાં સૂર્યના તાપમા જે મુસાફરી કરવાની આવી એથી એ રોગનાં જતુઓનો નાશ થઈ ગયો, એનું લોહી ચોખ્ખું થઈ ગયું અને એ રોગમુક્ત થયો. લોહીની વૈજ્ઞાનિક તપાસ કરતાં રોગનાં જતુઓ ન હોવાનો નિર્ણય મળ્યો.

(૨) માંગરોળના એક વખતના ચીફ મેડિકલ ઓફિસર સ્વ. શ્રી રવિશકર ગણેશજી અંજારિયા હમેશાં ભોજન પછી તડકે બેસતા અને એથી એમને સારો ફાયદો થતો, એવો એમનો અનુભવ હતો.

(૩) લગભગ બે વર્ષ પહેલાં મને દમના રોગનો ઉગ્ર હુમલો થયેલો. લોહીની તપાસમાં ૬૫૨ જેટલા ઇઓસીનોફિલિયા નામનાં જંતુઓ હતાં એવો અભિપ્રાય મળ્યો; અને આ જંતુઓના વધવાને પરિણામે જ દમનો હુમલો છે એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું. આ માટે આર્સેનિકનાં ઇન્જેક્શનો લેવાની સલાહ મળી. મારા મનમાં આ સોમલનાં ઇન્જેક્શનો લેવા કરતાં સૂર્યસ્નાનનો પ્રયોગ કરવાની વૃત્તિ જાગી અને મે આ પ્રયોગ કરવાનો નિર્ણય કર્યો

દરરોજ સવારના ૯ાાથી ૧૦ાા અને બપોરના ૨ાાથી ૩ાા હું માથા ઉપર ગરદન બરાબર ઢકાય એ રીતે ટુવાલ મૂકીને તડકામા બેસવા લાગ્યો પહેલા જ દિવસે મને એનો અસરકારક ચમત્કાર દેખાયો પાચ દિવસની આ પ્રયોગની પ્રક્રિયા વાટે મારા શરીરમાથી ઠીક ઠીક પ્રમાણમા ઝેરો બહાર ફેંકાઈ ગયા સૂર્યના તાપથી હોજરી, લીવર, કિડની ઉપર અત્યત લાભદાયી અસર થઈ જમવામા જે અત્યત મદતા આવી ગઈ હતી તે દૂર થઈ, પહેલા કરતા દોઢી ભૂખ લાગવા માડી અને શરીરમા વીજળીક શક્તિ આવી ગઈ હોય એવો અનુભવ થવા લાગ્યો આ પ્રયોગ પછી આજે વર્ષો થયા છતાય મને દમનો હુમલો આવ્યો નથી કયારેક શરદી જણાય છે ત્યારે હુ બે ત્રણ દિવસનો સૂર્યસ્નાનનો પ્રયોગ કરી લઉં છુ અને એથી મને ઠીક આરામ મળી રહે છે આ એક સ્વાનુભવની હકીકત છે

(૪) પાંચેક વર્ષના એક બાળકને ઝાડા થતા હતા ઝાડાની અનેક દવાઓ કરવામા આવી છતાય એમા ધાર્યું પરિણામ ન આવ્યું કુટુબના લોકોની ચિતા વધી આખરે નિષ્ણાતે અભિપ્રાય આપ્યો કે એને વીજળીની સારવાર (અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો) આપી જોઈએ આ કિરણોથી આરામ થતો દેખાયો, પણ એ માટે વારવાર સાગ વાર લેવાની કાયમી સ્થિતિ પેદા થઈ આખરે એક દિવસે એને સૂર્યસ્નાન આપી જોવાનુ નક્કી કરીને એ પ્રયોગ કર્યો અને સૌના આશ્ચર્ય અને આનદ વચ્ચે બાળકને સારુ લાગ્યું પછી તો કાયમી નાની નાની રમતો, રમકડા આપીને એને સવારના સૂર્યસ્નાન આપવાનુ ચાલુ રાખ્યુ આથી ઝાડા તો ગયા પણ બીજી ઘણી રીતે બાળકનો શારીરિક વિકાસ પણ વધ્યો ખોરાકમાનુ ચૂનાનુ તત્ત્વ જે પચતુ જ નહોતુ તે આ સૂર્યસ્નાનથી પચવા માડ્યુ એની ચયાપચયની પ્રક્રિયા વધવા માડી લોહીમાસમા પરિવર્તન આવવા માડ્યુ બાળકનો સારો વિકાસ થયો અને વજન પણ વધ્યુ

(૪) ચામડીના રોગોની દૃષ્ટિએ ઉરૂલીકાચનમા થયેલા એક પ્રયોગની નોધ પણ મૂકવી જોઈએ એક ચીની કન્યાને વર્ષો આશ્રમમા

પગે ખરજવું થયું. ચીકણું પાણી આ ખરજવામાંથી ઝરે. અનેક ઉપચારો કરવા છતાંય ન મટ્યું ત્યારે કુદરતને ખોળે જવાનો નિર્ણય કર્યો અને ઉરૂલીકાંચનમાં એ માટે સારવાર લેવાનું ગોઠવ્યું.

દરદીને ખરજવાના ભાગ ઉપર તીવ્ર સૂર્યતાપ આપવામાં આવતો. ઉપરથી પાણીનું ધારાસ્નાન અને માટીના પેક મૂકવામાં આવતા. ખોરાકમાંથી આજનું વિજ્ઞાન જેને સ્ટાર્ચ ગણે છે તેવો ઝીણા લોટનો ખોરાક બંધ કરવામાં આવ્યો અને દરદી લાંબા વખતના રોગમાંથી મુક્ત થઈ. એના હર્ષોદ્‌ગાર હજુય મારા કાનમાં ગુંજે છે. સૂર્યસ્નાનમાં આયુર્વેદ જેને ધાતુઅગ્નિ કહે છે તેવી અગ્નિ પેદા કરવાની શક્તિ રહી છે. ચયાપચયની પ્રક્રિયા એનાથી ઝડપી, વ્યવસ્થિત અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ બને છે અને પરિણામે દોષનો સંચય થવાની શક્યતા પેદા જ થતી નથી. આમ, સૂર્યસ્નાન એક ઔષધીય શક્તિ આપી રહે છે. કુદરતને ખોળે માથું મૂકીને એનો આચારવિચાર કરવો જોઈએ.

આચાર-રસાયન

આજે રસાયનનો અર્થ એવો કરવામાં આવી રહ્યો છે કે એક એવું ઔષધ હોય કે જેના સેવનથી એક પ્રકારની શક્તિનો વિકાસ થાય. આ શક્તિ કાં તો જાતીય શક્તિ વધારનારી હોય અથવા લાંબું નીરોગી આયુષ્ય આપનારી હોય. પણ આ બંને પ્રકારમાં ઔષધિ આવશ્યક ગણવામાં આવી છે અને આવી ઔષધિને જ રસાયન કહેવામાં આવે છે. આવી રીતે આ ખ્યાલ બદલવાની જરૂર છે. માનવીના જીવનમાં રસાયનની શક્તિ માત્ર દવા દ્વારા જ નથી મળતી, પણ માનવીના રોજ-બ-રોજના જીવનમાં સદાચાર દ્વારા પણ મળે છે. ગમે તેવાં કિંમતી ઔષધો લેવામાં આવે, પણ જો માનવીના જીવનમાં પ્રસન્નતાનો, સંતોષનો અને શ્રદ્ધાનો અંશ ન હોય તો આ ઔષધનું કોઈ જ મૂલ્ય નથી. અને આથી જ ઔષધો કરતાંય આચાર-રસાયનને વિશેષ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે.

માનવીજીવનમાં કેટલાય એવા પ્રસંગો બને છે કે જેમાં ચોક્કસ પ્રકારની જ જીવનની રહેણીકરણી સ્વીકારવામાં આવી છે. દાખલા તરીકે ભોજન વખતે હાથ-પગ-મોઢું ધોઈને ભોજન કરવું. આ એક રસાયન છે; પણ આજે એનો વ્યવહાર યંત્રવત્ બન્યો છે. ચમચાથી ખાવાની પ્રણાલિકા શરૂ થયા પછી હાથ ધોવાનું ઉપેક્ષિત બન્યું છે અને કપડાંમાં ઈસ્ત્રીવાળાં પેન્ટ, મોજાં, બૂટના પહેરવેશને કારણે પગ ધોવાનું પણ વીસરાયું છે. બૂટ–મોજાં પહેરીને જ ચમચાથી જમવું એ આજનો વ્યવહાર છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આજના વિજ્ઞાન-યુગમાં આ એક સભ્યતા છે, પણ આ સભ્યતા આરોગ્યને ભોગે આપણે ભોગવી રહ્યા છીએ.

જમવું એ માત્ર ખોરાકને પેટમાં નાખવો એટલું જ કાર્ય નથી, પણ જમતાં પહેલાં એ ખોરાક પચે તેવી માનસિક ભૂમિકા ઊભી થવી જોઈએ. ખોરાક માટે પ્રસન્નતાપૂર્વકની રુચિ થવી જોઈએ અને રુચિના રસો જાગ્રત થવા જોઈએ. આ રુચિ અને પાચનના રસો છોડવાનું નિયમન માનવીના જ્ઞાનતંત્ર દ્વારા થાય છે અને આ જ્ઞાન-તંત્રનો સંબંધ સ્નાયુ અને ઇન્દ્રિયો સાથે સંકળાયેલો રહ્યો છે. પગ, હાથ અને મોઢું એ જ્ઞાનતંતુના વિશાળ સમૂહનાં સ્થાનો છે. સ્પર્શ-જ્ઞાન દ્વારા જે પ્રકારનાં પ્રફુલ્લિત સ્પંદનો જાગ્રત થાય છે તે લાગણી આ ચામડી અને સ્પર્શ સાથે સંકળાયેલી છે. ભોજન વખતે હાથ-પગ મોઢું ધોવાથી જ્ઞાનતંત્ર ઉપરની તાણ ઓછી થાય છે અને પરિ-ણામે અંતઃસ્રાવી પ્રક્રિયા વિશેષ શુદ્ધ, સાત્ત્વિક ને નિયમિત બને છે. રુચિ, જ્ઞાનતંત્રની તાણની શાંતિ પછી જ પેદા થાય છે. પરિણામે, ખોરાકનો સ્વાદ અને એની પ્રસન્નતા પેદા થવાથી એની સીધી અસર પાચન ઉપર પણ થવા માંડે છે. ખોરાક લીધા પછી ઘણી બળતરા થાય છે, ગેસ થાય છે, પેટ ભારે લાગે છે, ઓડકાર આવે છે, દુખાવો રહે છે. આ બધી ફરિયાદોમાં ભલે બીજાં કારણો પણ ભાગ ભજવતાં હોય, પણ એ બધાં પછી પણ જ્ઞાનતંત્રની તાણ ઓછી થાય તેવા પ્રકારની ઠંડકનું મહત્ત્વ જરાય ઓછું નથી એમ સ્વીકારવું, સમજવું જોઈએ.

માનવીજીવનમાં આથી જ આચાર-રસાયનનું એક પવિત્ર મૂલ્ય સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. એમાંથી માનસિક તાણ ઓછી થાય છે અને પરિણામે ઇન્દ્રિયોનો વ્યવહાર વિશેષ કાર્યક્ષમ બને છે.

માંદગી અને શ્રદ્ધા

માંદગીને બિછાને પડેલા દરદીને એના રોગનું સાચું નિદાન થાય અને એ નિદાન પ્રમાણે સફળ અસરકારક ઔષધો આપવામાં આવે એટલું જ પૂરતું નથી. આ ઔષધો ઉપરાંત દરદીને સારો આરામ આપે તેની સારવાર, માનસિક સંતોષ અને શાંતિ આપે તેવું આશ્વાસન અને દુઃખને સહન કરવાનું આધ્યાત્મિક બળ મળે તે જરૂરનાં છે. આ ત્રિવિધ શક્તિ એ જ માણસ આપી શકે છે, કે જેના ઉપર દરદીને પૂર્ણ શ્રદ્ધા હોય સારવાર કરનાર માણસો કે ચિકિત્સક જો આવી શ્રદ્ધાની ભાવના દરદીના દિલમાં પ્રગટાવી ન શકે તો દવા કે સારવાર ગમે તેટલાં ઊંચાં હોય, નિદાન ગમે તેટલું સંપૂર્ણ રીતે થયું હોય તોપણ દરદીને આરામ મળી શકતો નથી; અને આથી જ રોગપીડિત દુનિયામાં શ્રદ્ધા પ્રગટાવવાનો કે રાખવાનો મહત્ત્વનો ગુણ કેળવવાની જરૂર છે.

રોગનું કારણ – પ્રજ્ઞાપરાધ

"માણસો માંદા પડે એ સ્થિતિ સ્વાભાવિક બની ગઈ છે અને માંદા પડીએ એટલે દવાથી જ સારા-સાજા થઈ શકાય એવી પણ એક જડ માન્યતા ઘર ઘાલીને બેઠી છે. અને આથી જ સહેજ શરદી થાય, જરા માથું દુખે, એકાદ વખત વધારે પાયખાને જવું પડે કે શરીર ઉપર એકાદ-બે ફોડલા-ફોડલી થાય એટલે તુરત જ વૈદ્ય ડૉકટરના ઉંબરા

ધરાવામાં આવે છે. માનવી જીવનમાં દવા એ જ શું રોગમુક્ત થવાનો માર્ગ છે ? જીવનમાં એવી કોઈ પ્રક્રિયા ન હોઈ શકે કે જે રોગનાં કારણોનો વિચાર કરે અને રોગમુક્ત રાખે ? આયુર્વેદ એ તો જીવનનું શાસ્ત્ર છે. છતાંય દવાઓની વાતો તો એમાંય ભારોભાર ભરી છે. આ સંયોગમાં દવાની જ આસપાસ માણસે જીવવું રહ્યું એમ સ્પષ્ટ થાય છે. તમે કોઈ એવા પ્રકારનું માર્ગદર્શન ન આપો કે જેમાં દવાની વાત જ ન હોય અને છતાંય રોગમુક્ત રહેવાની એમાંથી દૃષ્ટિ મળી રહે?"

તમારો પ્રશ્ન આજના કેવળ દવાવાદના જીવનમાં ખૂબ જ સ્વાભાવિક છે અને એની વિશદ ચર્ચા કરવી જ જોઈએ. સૌથી પહેલાં એ જોઈએ કે, માણસ શા માટે માંદો પડે છે, અથવા માંદગી પેદા કરનારાં કયાં પરિબળો છે. એક વાત તો કોઈપણ સ્વીકારશે કે, સાજા રહેવું એ સ્વાભાવિક–નૈસર્ગિક સ્થિતિ છે, જ્યારે માંદા પડવું એ અકુદરતી–અસ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. એટલે, સૌથી પહેલાં વિચારવું એ જોઈએ કે, આ અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પેદા કોણ કરે છે.?

આજનું વિજ્ઞાન કહે છે કે, રોગમાત્ર જંતુજન્ય દોષથી પેદા થાય છે–પછી ભલે એ શરદી હોય, તાવ હોય, લોહીવિકાર હોય. આ બધામાં એક યા બીજા પ્રકારનાં જંતુઓ જ એ લોકોને દેખાય છે અને એનો નાશ કરવાના અનેક પ્રયત્નો કરે છે. જંતુઓનો નાશ એટલે નીરોગિતા, એ એની માન્યતા છે. આયુર્વેદ એમ નથી માનતું. એ તો એમ કહે છે કે રોગમાત્ર માનવીની કોઈ ને કોઈ ભૂલના કારણે પેદા થાય છે. "પ્રજ્ઞાપરાધ" એ એનું પાયાનું રોગવિજ્ઞાનનું સૂત્ર છે. આ પ્રજ્ઞાપરાધ માનવી ત્રણ રીતે કરે છે: ૧. આહાર, ૨. વિહાર, અને ૩. મનોવ્યાપાર.

સૌથી પહેલાં આપણે આહાર લઈએ. તમે એક વાત તો સ્વીકારશો જ કે ખોરાક પણ આપણા દેશમાં એકસરખો નથી. આ ખોરાકમાં માણસની પ્રકૃતિનો વિચાર પણ કરવો પડે છે અને પ્રકૃતિ પ્રમાણેનો જ ખોરાક ઋતુને સામે રાખીને લેવામાં આવે તો જ તે

હિતકારક બને છે. દહીં શિયાળામાં મરીમસાલા સાથે લેવાય, ઉનાળામાં સાકર સાથે લેવાય, ચોમાસામાં એની છાશ વધારી ગરમ કરીને લેવાય. શિયાળામાં પાક–પકવાન, ઉનાળામાં શિખંડ, ખાટાં–મીઠાં ફળો, અને ચોમાસામાં માત્ર પચે તેવો સાદો, ગરમ ખોરાક એ ઋતુના પ્રભાવ પ્રમાણે નક્કી થયેલો ખોરાક છે. હવે આ સનાતન સત્યને ઉવેખીને જે કોઈ એના નિશ્ચિત નિર્દેશનો ભંગ કરે એ રોગને નોતરે છે.

એવી જ રીતે વિહારનું પણ ગણવું જોઈએ. ઉનાળામાં તડકે ફરીએ તો એક રોગ થાય અને ભાદરવાના તડકામાં ફરીએ તો બીજો રોગ થાય. વરસાદમાં પલળીએ તો એક રોગ થાય અને શિયાળામાં ટાઢે ઠરીએ તો બીજો રોગ થાય આમ, ઋતુ પરત્વે પણ વિહાર જન્ય પ્રક્રિયાની દૃષ્ટિએ કેટલાક નીતિનિયમો નક્કી કર્યા છે., એનો ભંગ કરનાર રોગને નોતરે છે.

એવું જ મનોવ્યાપારનુ સમજવું. ચિંતા કરતાં કરતા જમીએ તો ખોરાક ન પચે ઊંઘ ન આવે તો અજીર્ણ થાય. સારા અને આનંદ આપનારા વિચારો કરીએ તો શક્તિ વધે અને ઉદ્વેગ વધારે તેવી રીતે જીવીએ તો શક્તિ ઘટે. આ બધું જ આજે આપણે અનુભવીએ છીએ, એટલે રોગ પેદા થાય ત્યારે સૌથી પહેલાં કયાં ભૂલ થઈ છે એનો વિચાર કરવો જોઈએ.

સંભવ છે કે દવા રોગના હુમલાને અટકાવી શકશે પણ માનવીજીવનમાં રોગ સામે ટકી રહેવાની શક્તિ આ દવાથી નથી મળતી પણ આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારની જે એક કેન્દ્રિત–પ્રભાવિત શક્તિ પેદા થાય છે એમાંથી જ મળે છે—જેને વૈશ્વી શક્તિ કહેવામાં આવે છે

પચ્યા વિનાના ખોરાકમાંથી બનતો આમ

ભારતીય રોગવિજ્ઞાનમાં નિદાનના પ્રથમ સ્થાને આમનો વિચાર કરવામા આવ્યો છે રોગજન્ય સ્થિતિમાં આમ અને નિરામનો નિર્ણય

પાયાનો નિર્ણય છે અને એ નિર્ણયને આધારે એની જ ચિકિત્સા કરવાની રહે છે. આથી જ ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં પણ બે પ્રકારનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે: (૧) બૃહણીય ચિકિત્સા અને (૨) કર્ષણીય ચિકિત્સા. એકમાં પોષણ વધે અને બીજામાં પોષણ ઘટે. નિદાન અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં આ પાયાના ઘટકો છે અને આથી આપણા સમાજે આમ અને નિરામનો પરિચય મેળવી લેવો જરૂરનો છે.

સૌથી પહેલાં આપણે આમનો વિચાર કરીએ. આમદર્શનનો અનુભવ આપણે રોજિંદા જીવનમાં અનેક વખત કર્યો હોય છે. ઝાડામાં ચીકાશ જવી કે કફ વાટે ચીકાશ પડવી એ એનાં દર્શનીય સ્થૂળ ચિહ્નો છે. રોગવિજ્ઞાનમાં ઝાડા થવા કે કફ પડવો એને વિકૃત સ્થિતિ કહેવામાં આવે છે, પણ આ ઝાડા કે કફ શી રીતે પેદા થાય છે એનો આપણે ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ.

માનવીમાત્રના જીવનનો–શરીરના સંવર્ધનનો અને સંરક્ષણનો આધાર ખોરાક ઉપર રહ્યો છે. 'અન્ન એવ પ્રાણ' એ ભારતીય સંસ્કૃતિનું સૂત્ર છે. અન્નનું પાચન થવું એ પ્રાકૃતિક ક્રિયા છે અને ખોરાકનો પોષણહીન ભાગ શરીરક્રિયા બહાર ફેંકી દે, એ કુદરતનિર્મિત કાર્ય છે. પરંતુ એક યા બીજા સ્વરૂપે જ્યારે ખોરાકનું સમ્યક્ પાચન થઈ શકતું નથી, ત્યારે ખોરાકમાં રહેલાં પોષણ આપનારાં તત્ત્વો પચ્યા વિના જ શરીરમાં ભરાઈ રહે છે. એ સડે છે અને પરિણામે જીવનશક્તિનો ક્ષય થતાં જ રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે. આવા પચ્યા વિના પડ્યા રહેલા પદાર્થને 'આમ' કહેવામાં આવે છે. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં આ પદાર્થને ઑટોઈન્ટોકસીકેશન કહેવામાં આવે છે.

આ આમજન્ય દોષનો રોગવિસ્તાર ખૂબ જ વિશાળ છે અજીર્ણ, અપચો અને ગેસ, ઝાડા, મરડો અને તાવ, શરદી, સળેખમ, દમ, ન્યુમોનિયા, અને ઈન્ફ્લુએન્ઝા, જળોદર, કફોદર જેવા ઉદરરોગો અને આમવાત જેવા સંધિગત–શરીરને જકડી લેનારા રોગો એ આમજ દોષમાંથી ફલિત થનારા રોગો છે. પસ–પાકને પણ આ આમસંગ્રહ સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ રહ્યો છે અને એ જ રીતે શરીરરચનામાંથી

બહાર આવતાં કોઈ ને કોઈ ચીકાશદાર પ્રવાહીમાં પણ આ જ આમની અસર રહી હોય છે. આવાં દરદોમાં માણસ બીજું કશું જ કરી ન શકે પણ જો આમને થતો અટકાવે તોપણ રોગ- મુક્ત થવાશે—નીરોગી રહેવાશે.

આમની સર્વસામાન્ય સ્થિતિનો વિચાર કર્યા પછી હવે આપણે એને દૂર કરનારા આહાર, વિહાર અને ઔષધોનો વિચાર કરીએ.

વારંવાર ઝાડા થતા હોય, વીંટ આવીને ચીકણો આમ પડતો હોય તેવી સ્થિતિમાં સૂંઠ, ધાણા, મોચરસ, બીલાં, અતિવિષની કળી, કડાછાલ અને હરડે એનું સમાનવજને મિશ્રણ કરી એમાંથી ૩–૩ ગ્રામ સવારસાંજ પાણી સાથે લેવું, અથવા એનો ઉકાળો કરી પીવો.

આમશળ નીકળતું હોય, ગેસ થયા કરતો હોય કે પેટમાં દુખાવો હોય તેવી સ્થિતિમાં ત્રિકટુ ગ્રામ–૦ાા, શંખભસ્મ ગ્રામ–૦ાા અને પદ્ધરણયોગ ગ્રામ ૦ાાનાં બે પડીકાં બનાવી સવાર–સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી સારો ફાયદો થશે.

ગોળ અને સૂંઠની ગોળી બનાવી નિયમિત રાત્રે લેવાથી આમ-જન્ય જૂનાંમાં જૂનાં દરદોમાં ખૂબ જ સારો ફાયદો થાય છે. "आमेषु सगुळाम् शुण्ठीम्" એ પ્રાચીન આચાર્યોની શ્રુતિ છે અને આજે પણ એટલી જ કર્મસિદ્ધ બની રહી છે.

જો કબજિયાત રહેતી હોય, કેમેય દસ્ત ઊતરતો ન હોય અને બળપૂર્વક મળ ઉતારતાં કેવળ આમની ચીકાશ પડતી હોય તો એવી સ્થિતિમાં હરડે ગ્રામ–૩૦, સૂંઠ ગ્રામ–૨૦નું મિશ્રણ બનાવી એમાંથી ત્રણ ગ્રામ રાત્રે નવશેકા ગરમ પાણી સાથે ફાકી જવાથી આંતરડાંમાં ચોટેલી આમજ ચીકાશ છૂટી પડીને દૂર થઈ જશે.

આમના સંગ્રહને કારણે સાંધાનો દુખાવો થતો હોય, એ દુખાવો એક દિવસ હાથે, એક દિવસ પગે તો એક દિવસ વાંસામાં, છાતીએ કે ગળા ઉપર ફરતો રહેતો હોય, આ દુખાવાના હુમલા વખતે હૃદયમાં

પણ શૂળ નીકળતું હોય અને છાતી ભારે થઈ જતી હોય તો મેથી ગ્રામ–૫૦, હરડે ગ્રામ–૪૦, સૂંઠ ગ્રામ–૩૦, ચોપચીની ગ્રામ–૨૦, સુવા ગ્રામ–૧૦, સિંધવ ગ્રામ–૧૦ અને અજમા ગ્રામ–૧૦નું મિશ્રણ બનાવી એમાંથી સવારસાંજ ૩–૩ ગ્રામ, ૨૦ ગ્રામ ગૌમૂત્ર સાથે પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

એવી જ રીતે હરડેને રાતદિવસ દરરોજ તાજેતાજા ગૌમૂત્રમાં પલાળી રાખી, એને છાંયે સૂકવી, એ હરડે ગ્રામ–૫૦, સૂંઠ ગ્રામ–૫૦ અને મરી ગ્રામ ૫૦, એ બધાંનું મિશ્રણ કરી એમાંથી ૨ થી ૩ ગ્રામ રાત્રે પાણી સાથે લેવાથી પણ આમજ દોષ દૂર થશે.

શરદી, દમ અને શ્વાસકાસ જેવા આમવિકારમાંથી પેદા થયેલા દરદમાં નીચેનો ઉકાળો પીવાથી આરામ મળશે : ભારંગમૂળ 'ભોંરીંગણીનાં મૂળ, અજમો, સાચો, કઠ, અરડૂસી, અઘેડો અને ગંધારો વજ, એ બધાંનું સમાનવજને મિશ્રણ કરી એમાંથી ૨૦ ગ્રામ, ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં રાત્રે પલાળી સવારના ઉકાળી ૨૦ ગ્રામ પાણી બાકી રહે ત્યારે ચોળી, ગાળીને પીવાથી શ્વાસકાસ અને શરદી-સળેખમને સારો ફાયદો થશે.

આમજન્ય દરદોમાં આમને રેચક ઔષધિ દ્વારા દૂર કરવાથી જેટલો ફાયદો થાય છે એના કરતાં એનું પાચન થાય તેવા આહાર-વિહાર અને ઔષધો વિશેષ ફળદાયી બને છે. આ દૃષ્ટિએ આમનું પાચન કરવા માટે વાવડિંગ ગ્રામ–૨૦, અઢી લીટર પાણીમાં ઉકાળી ૧॥ લીટર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠારી, દિવસભર એ જ પાણી પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આમના દરદી માટે નીચેનો ખોરાક અને દિનચર્યા ઉપયોગી બને છે :

સવારના દાતણપાણી પતાવી ગરમ પાણી ગ્રામ ૨૦૦, લીંબુનો રસ ગ્રામ ૧૦, ગોળ કે મધ ગ્રામ ૧૦, આદુનો રસ ગ્રામ ૧૦ અને સોડા બાય કાર્બ ગ્રામ ૦॥, સવારના પીવું.

ખોરાકમાં ઘઉં, બાજરો, ચોખ્ખા-મગનું ભરડકું, સૂરણ, દૂધી, પંડોળાં, કારેલાં, તુરિયાં, કોળું, તાંદળજો, સૂવા, મેથી, પાલખ વગેરે શાકભાજી અને ખાટાં-મીઠાં ફળો. એવી જ રીતે બાજરાનો રોટલો, દહીં છાશ, ખીચડી, કઢી વગેરે લઈ શકાય છે. કાયમી શરદી રહેતી હોય તેવા દરદીએ છાશ ઠંડી પીવાને બદલે એ છાશને એમાં બધા જ મરીમસાલા નાખી સારી રીતે ઉકાળીને પીવાથી ખૂબ જ સારો ફાયદો થશે. (આ ઉકાળેલી છાશમાં ચણાનો લોટ નાખવો નહિ.)

આમજન્ય દોષને દૂર કરવા માટે બીજી બે ક્રિયાઓ પણ કરવા જેવી છે. આ ક્રિયાઓ, બંધારણ અને પાણીના પ્રયોગની છે.

બધારણના પ્રયોગો આ રીતે કરી શકાય: કુંવારનું લાબરું કે આકડાનાં પાકાં પાન લાવી જો કુંવાર હોય તો એનો ગર્ભવાળો ભાગ ચીરી એના ઉપર થોડી હળદર અને સાજીખાર નાખી ગરમ કરી એનું બંધારણ બાંધવું; અને જો આકડાનાં પાન હોય તો એરંડિયુ તેલ લગાવી સહેજ ગરમ કરીને બાંધવું.

એવી જ રીતે ચીકણી માટીનું બધારણ બાંધી ઉપર થોડો થોડો શેક કરવાથી પણ આંતરડાંમાં જામેલી-ચોંટેલી ચીકાશ દૂર થઈ જાય છે. આ બધારણનો પ્રયોગ રાત્રે કરવો. આમના દરદીને સવારના સહેજ નવશેકા પાણીમાં કમરબૂડ બેસાડી પાંચ દસ મિનિટ કટિસ્નાન આપવું. ગરમ પાણીના ટબમાં બેઠા પછી ધીમે ધીમે હળવે હાથે પેટને ચોળવાથી પણ આમજ સંગ્રહ છૂટો પડી જાય છે અને આંતરડાંને બળ મળે છે.

આમ એક એવું દરદ છે કે એમાં નીચેની ક્રિયાઓ, ખોરાક અને આહારવિહારનો નિષેધ કરવો જોઈએ: (૧) ખોરાકમાં મીઠાઈ અને ઝીણા બારીક લોટની બનાવટો બંધ કરો. (૨) તળેલા, સભાર-મસાલાવાળા ગાંઠિયા ભજિયાં, ચેવડો, પેટીસ જેવી વાનગીઓ બંધ કરો. (૩) રાત્રે મોડેથી ખાવાનુ બંધ કરો. (૪) ઠંડો, વાસી ખોરાક પણ બધ કરો. (૫) કાચું દૂધ ન પીઓ અને જો શકય હોય તો દૂધ જ બધ કરો. જો એમ ન થઈ શકે તો એમાં થોડી સૂંઠ કે

પીપરીમૂળ નાખીને જ લ્યો. (૬) થોડો પસીનો નીકળે એવો શરીર-શ્રમ કરો. ખાસ કરીને ઝડપથી લાંબા શ્વાસ લઈને થોડું ફરી આવો. (૭) આમજ દરદી માટે ઉજાગરા હિતકર નથી. એટલે નિયમિત રીતે વહેલા સૂઈ જવાની ટેવ પાડો. (૮) આમજ વ્યાધિમાં સૂંઠનો ઉકાળો અને એરંડિયું તેલ અમૃતતુલ્ય ઔષધિ છે. રોગનું બળ અને શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે એનો ઓછે-વધતે અંશે ઉપયોગ કરો.

આટલી ચીવટ અને સંભાળ રાખવાથી આમ અને એમાંથી પેદા થનાર આનુષંગિક ઉપદ્રવોથી દૂર રહેવાશે અને રોગમુક્ત થવાશે.

પંડિતોએ પગને કમળની ઉપમા કેમ આપી હશે?

માનવ શરીરરચનામાં પગ એક એવો અવયવ છે કે જેના તરફ આપણા સમાજે ભાગ્યે જ લક્ષ આપ્યું છે. ભારતીય પ્રાચીન સંસ્કૃત સાહિત્યમાં પગને કમળની ઉપમા આપવામાં આવી છે. "ચરણ કમળ", "પાદપંકજ", "પાદામ્બુજ", "પદારવિંદ"—આ બધાં એના અલંકારિક નામો છે. વનશ્રીની ફૂલસૃષ્ટિમાં કમળને ગૌરવવંતું સ્થાન મળ્યું છે. કારણકે માનવીની આરોગ્યસાધનામાં નીરોગી રહેવા માટે કમળ એક ઔષધીય સંજીવની બને છે. કમળની આ ઉપયોગિતા પગ સાથેના સંબંધ માટે પણ એટલી જ વિચારણીય છે. માનવીના પગની નીરોગિતા અને સ્વચ્છતા ઉપર કેટલાય રોગોનો આધાર રહ્યો છે. સમગ્ર શરીરની નીરોગિતાનો, એના હલનચલનનો પાયો આ પગ ઉપર રહ્યો છે.

પગ એક એવો અવયવ છે કે જેનો સંબંધ-મગજના જ્ઞાનતંતુઓ સાથે રહ્યો છે. પગે ગરમી લાગે અને માથું દુખે, પગે એરંડિયું તેલ ઘસો અને આંખોનું તેજ વધે અને મગજના, જ્ઞાનતંતુઓને બળ મળે એ આપણી પુરાણી, પ્રચલિત માન્યતા છે. આપણા પૂર્વાચાર્યોએ-આપણા વડવાઓએ એનો રોજિંદા જીવનમાં આચાર કરીને નીરોગી રહેવાનો સબળ પુરાવો આપ્યો છે.

પગ અને મગજને ઘનિષ્ટ સબંધ છે, એનો એક વિશેષ દાખલો આ પ્રમાણે છે : સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનમાં આપણે જોયુ છે કે વૈદ કે ડોક્ટર જ્યારે કોઈ અચેતન દરદીને જોવા જાય છે, ત્યારે સૌથી પહેલાં એના જ્ઞાનતંતુ કાર્યરત-સજીવ છે કે નહીં એનો નિર્ણય કરવા માટે પગને તળિયે આંગળી ફેરવે છે. આપણી લોકભાષામાં જેને ગલગલિયાં કરવાની પદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે તેની આ પદ્ધતિથી ચિકિત્સક જ્યારે આંગળી ફેરવે છે ત્યારે જો જ્ઞાનતંતુઓ સજીવ હોય છે તો દરદી તુરત જ પગને ખેંચી લે છે અને એ રીતે મગજ કામ કરે છે કે નહી એનો નિર્ણય થાય છે. શરીરના બીજા કોઈપણ ભાગ ઉપર હાથ ફેરવો અને જે આંચકો લાગે એના કરતા પગને સ્પર્શ કરતાં એનો જવાબ તુરત જ મળી જશે આટલી લાગણી-પ્રધાન આપણા પગની ચામડી છે.

રોગવિજ્ઞાનમાં પગ દ્વારા અનેક રોગો આવે છે એનો દુનિયાના સમર્થ ચિકિત્સકોએ નિર્દેશ કર્યો છે. આપણો સમાજ એટલો હજી સસ્કારી તો નથી જ થયો કે પોતાની રોગોત્પાદક ટેવો માટે બીજાનો પણ વિચાર કરે ક્ષયનો દરદી ગમે ત્યા થૂકે, સિફિલિસનો દરદી ગમે ત્યાં પેશાબ કરે, ટાઇફોઈડના દરદીના મળમૂત્ર ગમે ત્યા રસ્તામાં ફેંકી દેવામાં આવે, ગમે ત્યાં પેશાબ અને મળક્રિયા કરવામાં આવે કે એવી જ રીતે ગદો, રોગોત્પાદક કચરો ગમે તેમ ફેંકવામાં આવે— આ બધામાં પગે ચાલીને જનારો માણસ પોતાની ઇચ્છાએ કે અનિચ્છાએ એના ઉપરથી પસાર થાય છે અને રોગને નોતરે છે

આપણા સમાજમાં આજે રગતપીતિયાં વધતા જાય છે આ રોગ શી રીતે પેદા થાય છે એની સશોધનની દૃષ્ટિએ વિચારણા કરતાં ડૉ. જે એમ લેની કહે છે કે "Leprosy is probably communicated to humans through the feet" રગતપીતનો રોગ પણ ખુલ્લા પગ દ્વારા હરવાફરવાથી પ્રસરે છે.

ઉનાળાના દિવસોમાં કે ધોમ ધખતા તાપમાં ચાલવાથી લૂ લાગે અને તાવ આવે છે આ તાવમાં દરદીના પગે ઘી ઘસવામાં આવે

છે અને પછી લીંબડો ઉકાળેલા ગરમ પાણીથી પગને ધોઈ નાખવાથી તાવની ગરમી શાંત થાય છે, એવો તો હજારો લોકોને અનુભવ થયો છે.

પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીના જીવનમાં પગની સ્વચ્છતા આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. કુમારી મનુબેન ગાંધીની રોજનીશીમાં કાયમી, ચોક્કસ પ્રકારના એક પથ્થરથી બાપુના પગ ઘસીને સાફ કરવાનો અને એવી જ રીતે કાયમી રીતે પગે કોઈને કોઈ સ્નેહન તત્ત્વ – ઘી, માખણ, એરંડિયું ઘસાવવાનો રોજિંદો ક્રમ બાપુને શારીરિક અને માનસિક શક્તિ આપનારો નીવડતો એવા અનુભવનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે.

આથી જ આ નાનો એવો પથ્થર એક દિવસ ગુમ થયો ત્યારે એકલા જ, દૂર, બીજા ગામે જઈને શોધી લાવવાનો જે આગ્રહ બાપુએ રાખ્યો હતો એ જ આ પગની કિંમતનું મૂલ્યાંકન કરાવે છે.

નાનપણના મારા ગ્રામજીવનનાં સંસ્મરણો મને યાદ આવે છે: ચમારને ત્યાંથી મારા માટે બૂટ કરાવેલા, આ બૂટને ત્રણ દિવસ સુધી દરરોજ તેલ ચોપડીને રાખેલા અને પછી જ મને પહેરવા મળેલા. આ શા માટે કરવામાં આવ્યું હશે એની તે દિવસે તો એવી સમજણ થયેલી કે ચામડું કૂણું થઈ જાય, ડંખ ન પડે; પણ આજે જ્યારે આયુર્વેદનાં જૂનાં પાનાંઓ જોઉં છું, ત્યારે સમજાય છે કે આ ક્રિયાથી આંખોની તેજસ્વિતા વધે છે, આંખોને લાંબુ નીરોગી આયુષ્ય મળે છે. મહર્ષિ ચરકે चक्षुष्यं स्पर्शनहितं पादयोः व्यसनापहम् એવો નિર્દેશ કર્યો છે.

✓ આજે શહેરી જીવનમાં આંખોના દરદીઓ વધતા જાય છે. આવા દરદીઓ બીજું કશું જ ન કરે પણ જો એકમાત્ર એરંડિયું તેલ કે ઘી નિયમિત ચાર-છ મહિના પગે ઘસે તોપણ એમની આંખોની દૃષ્ટિમાં ચેતના આવી જશે. શહેરી જીવનમાં લોકોને એરંડિયું લગાડેલા બૂટ પહેરવાની વાત કરવી એ હાસ્યસ્પદ લાગશે. આથી જ આ પગના માલિશનો માર્ગ લેવાની ભલામણ કરું છું. પરંતુ જે લોકો કરી શકે એમને તો દેશી ચામડાના બૂટને જ તેલ લગાડીને વાપરવાની મારી ખાસ ભલામણ છે.

જો પગ સંબધમા આટલી ચીવટ રાખવામા આવશે તો આજે જે પગ ફાટવાના, પગમા ચીરા પડવાના, એમા દાહ-બળતરા થવાના દરદીઓ વધતા જાય છે, એ પણ ઓછા થશે

આપણા પ્રાચીન સંસ્કારમા દિવસમા કેટલીય વાર પગ હાથ, મો ધોવાનો નિર્દેશ છે જમતા પહેલા, સૂતા પહેલા, બહાર ફરીને આવતા પગ ધોવાનો પ્રચાર છે આજે તો બૂટ પહેરીને જ જમવા બેસી જવાનો પ્રચાર વધ્યો છે આથી જ પગસફાઈ તરફ સહજ રીતે જ ઉપેક્ષા થઈ જાય છે-અજાણતા જ એ ક્રિયા વીસરાઈ જાય છે

આ રીતે પગ દ્વારા માથુ અને માથા દ્વારા સમગ્ર શરીર નીરોગી રાખવાનો આ એક કુદરતનિર્મિત આચાર છે આપણે શુ પસદ કરવુ છે, એનો નિર્ણય આપણે જ કરી લેવો જોઈએ

એક બીજી રીતે પણ આ પગની માવજત અતિશય આવશ્યક છે જૂના વખતમા તો કેવળ ચામડાના બૂટ અને કેટલાક સંજોગોમા લાકડાની ચાખડીનો પ્રચાર હતો, પરતુ આજે તો શરીરના જ્ઞાનતતુઓને ઉશ્કેરી મૂકે તેવા ગરમી વધારનારા રબર-પ્લાસ્ટિક જેવા રાસાયનિક પદાર્થોવાળા સાધનો પણ અતિશય વધી ગયા છે, કે જે ડગને ને પગલે માનવીની જીવનશક્તિનો નાશ કરે છે, લોહીના પોષક ઘટકોને બાળી નાખે છે આવી વિષમ સ્થિતિમા પણ જો એક માત્ર દસ મિનિટ કેવળ પગની સંભાળ માટે એની માલિશ-સફાઈ માટે વાપરવામા આવશે તોય અનેક રોગોમાથી બચી જવાશે પગ અને માથુ એ ઉત્તર અને દક્ષિણના બે છેડાના અવયવોને કેવળ આટલી સભાળ ચીવટ સાકળી રાખશે અને એની દ્વારા લાબુ નીરોગી આયુષ્ય ભોગવાશે-પચેન્દ્રિયો ચેતનવતી, જાગ્રત રહેશે

તરવૈયા બનો અને તબિયતને સુધારો

શરીરને સારું રાખવા માટે આપણે જાતજાતની કસરતો કરીએ છીએ. નિયમિત કસરત કરનારનું બદન સરસ રહે છે એ તો સુવિદિત છે; પરંતુ તરવાની કસરત બધી કસરતોમાં ઉત્તમ છે. શરીરને નીરોગી રાખવા અને સુદૃઢ બનાવવા ઉપરાંત ઘણા અસાધ્ય રોગોને પણ તે મટાડે છે. સોવિયેટ સંઘમાં હવે તરવાની કસરતનો તબીબી સારવાર તરીકે કેવો વ્યાપક ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. તેની માહિતી આ રસપ્રદ લેખ આપે છે :

" સોવિયેટ પાટનગરનાં રમતગમતનાં સ્થળોમાં મોસ્કાવા આઉટ-ડોર સ્વીમીંગ પુલ" રમતગમતના મોટામાં મોટાં સ્થળોમાંનું એક છે. રોજ સાતથી આઠ હજાર માણસો આ હોજનો લાભ લે છે. અહીં લોકો તરવાની અને ડૂબકીઓ મારવાની તાલીમ લે છે અને દિવસના કામનો થાક ઉતારવા માટે તેમાં ડૂબકી મારવા પણ ઘણા આવે છે.

'ત્યાં ડૉકટરોએ તરવાની કસરત દ્વારા રોગીઓને સાજા કરવાની જે રસદાયક વૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી છે તેની વાત હું તમને કહીશ.

'હોજના એક છેડે હું ડૉ. પ્યોત્ર માલ્તસેવને મળ્યો. તેઓ હૃદયની અને એવી બીજી બિમારીઓનો ઈલાજ કરે છે.

'તરવાની તાલીમ પૂરી થયા પછી હું એક ચાલીસેક વર્ષની સરસ ભૂરી આંખોવાળી ફાતીમા ગાફીતુલીનાને મળ્યો. તેમણે મને કહ્યું : "પંદરવર્ષથી હું માથાના સખત દુખાવાની બીમારીથી પીડાતી હતી અને છેલ્લાં વર્ષોમાં તો અનિદ્રાની બીમારીથી પણ પીડાતી હતી. મેં ઘણા ડૉકટરોની દવા કરી પણ બધું વ્યર્થ.

'થોડા સમય પહેલાં મને જાણવા મળ્યું કે "હાઈ બ્લડપ્રેશર"થી પીડાતા લોકો અહીં સારવાર લે છે અને તેમાંના ઘણાને ફાયદો પણ થયો છે. હું બચપણથી જ પાણીથી બહુ ડરતી, કારણકે એકવાર હું ડૂબતાં ડૂબતાં બચી હતી. આમ છતાં હિંમત કરીને હું અહીં આવી અને બે મહિનાથી તરવાની સારવાર નિયમિત લઉં છું. મારી તબિયતમાં આશ્ચર્યજનક સુધારો થયો છે. હવે મારું માથું કદીયે દુખતું નથી અને ઊંઘ પણ ઘસઘસાટ આવે છે."

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ પાંચમો : કલ્પ ઔષધિ



ખોરાકમાં સિંધી (મારી) ચોખા અને મગને બાફી સારી રીતે ચોળી એમાં આમળાનું ચૂર્ણ ગ્રામ ૧૦ મેળવી, તેમાં એ ચોખા-મગ ખાવા આ પ્રયોગમા મીઠું છોડવુ અનિવાર્ય છે એક જ મહિનો આ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો નીચેના કષ્ટસાધ્ય દર્દો પણ દૂર થઈ શકે છે :

(૧) કોઈપણ પ્રકારનો કોઢ, રક્તપિત્ત, લોહીવિકારની ગરમી, ખસ, ખરજવું. આખા શરીરે નાની-મોટી ગરમીની ફોડલીઓ નીકળતી હોય, કાયમી ગૂમડા નીકળતાં હોય, શરીર કાળું પડી ગયું હોય તેવા કોઈપણ જાતના લોહીવિકારમા આ પ્રયોગ કરવાથી લોહીનું શુદ્ધિકરણ થાય છે અને રોગમુક્ત થવાય છે.

(૨) ભૂખ ન લાગતી હોય, કાયમી મંદાગ્નિ રહેતો હોય, અને થોડું ખાતાં પણ પેટ ભરાઈ ગયું છે એવું આખો દિવસ લાગ્યા કરતું હોય, તેવા મંદાગ્નિના દર્દમાં આ પ્રયોગ કરવાથી ભૂખ ઊઘડે છે, અને દીપનપાચનનું કાર્ય વધે છે.

(૩) કાયમી અજીર્ણ રહેતું હોય, વારવાર ઝાડા થઈ જતા હોય, અને છતાંય ઝાડાની કાયમી ખણસ રહ્યા કરતી હોય એવા અજીર્ણ અને આંતરડાંની નબળાઈના દરદમા આ પ્રયોગ કરવાથી આંતરડાં મજબૂત અને સાફ થઈ ખોરાકને પકડીને પચાવી શકે તેવાં બળવાળાં બને છે.

(૪) અજીર્ણના કારણે ગેસ થતો હોય, અને એ ઊર્ધ્વગામી બની હૃદય ઉપર દબાણ થતું હોય તેમ જ હૃદયશૂળ પેદા થતું હોય, હાલતાંચાલતાં ભીંસ આવતી હોય, દિવસે દિવસે ગેસના કારણે હૃદય નબળું પડતું જતું હોય અને પરિણામે એનુ ગતિકાર્ય વિષમ–અનિયમિત બની ગયું હોય તેવા દરદમાં આ પ્રયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૫) પોષણના અભાવે કાયમી પાંડુનો વ્યાધિ રહેતો હોય, હાલતાં–ચાલતાં, ઊઠતાં–બેસતાં લોહીના અભાવે શ્રમ લાગી જતો હોય,

અને પરિણામે હૃદયના ધબકારા વધી જતા હોય તેવા પાંડુરોગમાં આ પ્રયોગ ઉપયોગી નીવડે છે.

(૬) કાયમી માથાનો દુખાવો રહેતો હોય, આધાશીશી ચડતી હોય, મગજના જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડીને તમ્મર, ચક્કર કે ફેર આવ્યા કરતા હોય, તેવા મગજના જ્ઞાનતંતુના દરદમાં આ પ્રયોગથી સારી એવી શક્તિ અને પોષણ મળે છે.

(૭) હિસ્ટીરિયા કે વાઇનું દરદ હોય, ચાલતાં ચાલતાં કે અજાણતાં ખ્યાલ ન રહે તેમ ફીટ આવી જતી હોય તેવા વાતજન્ય જ્ઞાનતંતુના દરદમાં પણ આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે.

(૮) બ્લડપ્રેશરની અસર રહેતી હોય અને અવારનવાર લોહીનુ દબાણ વધી માનસિક સમતોલપણું ચાલ્યું જતું હોય તેવી સ્થિતિ પેદા થતી હોય અને મગજ સાવ શૂન્ય બની જતું હોય તેમ જ આંખે અંધારાં આવી જતાં હોય તેવા લોહીના દબાણમાં પણ આ પ્રયોગથી ફાયદો મળે છે.

(૯) અતિશય મેદના કારણે સ્ત્રીઓમાં જનનઅવયવો ઉપર આ મેદનું દબાણ થઈ જનનઅવયવોનો વિકાસ અટક્યો હોય, અને પરિણામે વંધ્યત્વ આવ્યું હોય તેવા સ્ત્રીરોગના દરદમાં આ પ્રયોગથી મેદ ઓછો થાય છે; જનનઅવયવોનો વિકાસ થાય છે અને વંધ્યત્વનુ મહેણું ટળે છે.

(૧૦) કષ્ટાર્તવ. અલ્પાર્તવ કે નષ્ટાર્તવનો માસિક દોષ હોય અને પરિણામે આર્તવના સંગ્રહથી શરીરમાં ખોટી ગરમી પેદા થઈ શારીરિક પોષણ તેમ જ રક્તધાતુઓ આ ગરમીથી બળી જતી હોય અને સ્ત્રી દિવસે દિવસે નબળી પડતી જતી હોય, ગરમીના કારણે આંખોમાં ખીલ પેદા થતા હોય, મોઢામાં ચાંદાં પડતાં હોય, અને હાડમાં ઝીણો તાવ રહ્યા કરે છે તેવી લાગણી થતી હોય તેમ જ આ માસિક દોષના કારણે ખરાબ જાતનું શીળસ નીકળી દરદીને બેચેન બનાવતુ હોય તેવા કોઈ પણ જાતના માસિક દોષના દરદમાં આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે.

(૧૧) નાનપણમાં અતિશય ગળપણ કે બહારનું દૂધ લેવાયું હોય અને પરિણામે આંતરડાંમાં કરીમ (કૃમિ) પેદા થઈ હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી જેવું રીકેટ–અસ્થિશોષનું દરદ થયું હોય અને આ સ્થિતિ મોટી ઉમરે પણ એકથી બીજી રીતે શરીરવિકાસમાં નડતરરૂપ બનતી હોય અને પરિણામે શરીરવિકાસ રૂંધાયો હોય તેવા દરદમાં આ પ્રયોગથી કૃમિજન્ય સ્થિતિ દૂર થઈ શરીરની માંસપેશીઓને બળ મળે છે અને લોહીમાંસ વધે છે.

(૧૨) અકાળે વૃદ્ધત્વ અને નબળાઈ આવી ગઈ હોય, શરીરે કરચલી પડી ગઈ હોય અને વાળ સફેદ બની ગયા હોય તેવી વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઈમાં આ પ્રયોગથી શરીરનો કાયાકલ્પ થાય છે અને ફરીથી યુવાની પ્રગટે છે.

(૧૩) અતિશય માનસિક શ્રમને કારણે કે મગજના જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈને કારણે સ્મરણશક્તિ નબળી પડી ગઈ હોય, થોડું લખતાં–વાંચતાં માથું ભારે થઈ જતું હોય અને થાક લાગ્યા કરતો હોય તેવા મગજના જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈના દરદમાં આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે અને બળ, બુદ્ધિ અને મેધા પ્રગટે છે.

(૧૪) કોઈ ને કોઈ કારણે કોઈપણ દરદનું નિદાન ન થતું હોય અને દરદી રીબાઈ રીબાઈને ઘસાતો જતો હોય તેવા દરદમાં આ પ્રયોગ કરવાથી દરદીને પુનર્જીવન મળે છે.

(૧૫) ક્ષય કે ફેફસાંની નબળાઈનો વ્યાધિ થયો હોય, ઝીણો ઝીણો તાવ રહેતો હોય અને સાથે ખરાબ પ્રકારની ઉધરસથી દરદીને ખૂબ જ ત્રાસ પડતો હોય તેવા ચીકણા દરદમાં પણ આ પ્રયોગથી રાહત મળે છે.

(૧૬) અજીર્ણને કારણે આમનો અતિશય સંગ્રહ થવાથી પેદા થયેલા દમના–શ્વાસના દરદમાં તો આ પ્રયોગ રામબાણ કામ કરે છે.

આમ, સામાન્ય રીતે વિડંગતાંદુલના પ્રયોગથી વાત, પિત્ત અને કફજ દરદો દૂર કરી શકાય છે. જ્યાં જ્યાં ડૉકટરો વિટામિન 'બી'

તત્ત્વો લેવાની ભલામણ કરે તેવા કોઈપણ દરદમાં આ સાદો, સસ્તો અને સહેલો પ્રયોગ થોડીએક ચીવટ, સભાળ અને સંયમ રાખીને કરવામાં આવે તો આજે જે પૈસા અને સમયની બરબાદી થઈ રહી છે, તે સહેજરીતે જ બચી જશે અને આવા નિર્દોષ પ્રયોગોથી રોગમુક્ત બની લાંબું આયુષ્ય ભોગવાય તેવી જીવનશક્તિ મળશે.

વસંતવૃત્ત એક એવો પ્રયોગ છે કે એમાં લોહીનું શોધન થાય છે એની નીરોગિતા આવે છે અને એથી તાકાત વધી માનવીની સમગ્ર જીવનશક્તિ ઉપર એની અસર થાય છે.

આ તાકાત પેદા થવામાં લોહીની શુદ્ધતા સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. લોહીની આવી શુદ્ધતા લાવવા માટે મીઠાનો ત્યાગ અતિશય મહત્ત્વનો છે; કારણકે મીઠું લેવાથી એના ક્ષારતત્ત્વો ભલે થોડેઘણે અંશે પણ લોહીમાં સંગ્રહાય છે અને પરિણામે એટલા પ્રમાણમાં ગરમીની ગ્રાહકતા વધે છે. આ સંગ્રહાયેલી ગરમીની સીધી અસર લોહી ઉપર પડી એને નબળું, પાતળું અને વિદગ્ધ બનાવે છે. આથી, મીઠું છોડીને જ આ પ્રયોગ કરવો અનિવાર્ય છે.

એક બીજી રીતે પણ મીઠાનો વિચાર કરીએ. સામાન્ય રીતે ઉનાળામાં ચામડી વધારે ક્રિયાશીલ બનતી હોવાથી અને ઉનાળાની ગરમીના કારણે પેશાબનું પ્રમાણ પણ ઓછું થઈ જતું હોવાથી જે ઝેર પેશાબ વાટે ચાલ્યાં જતાં હોય છે તે જઈ શકતાં નથી. આથી આવાં ઝેરો સામાન્ય રીતે પસીના વાટે જવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ ચામડીનાં છિદ્રો અતિશય સૂક્ષ્મ હોવાથી એ ઝેરનો નિકાલ પણ સંપૂર્ણ રીતે થઈ શકતો નથી. આથી એ સંગ્રહ લોહીમાં પડ્યો રહે છે અને એ રીતે પણ લોહીને નુકસાન કરે છે.

ઉનાળામાં નાના મોટા વિસ્ફોટક—ગરમીને પરિણામે પેદા થતાં ચામડીનાં દરદો આથી જ પેદા થાય છે. આ દૃષ્ટિએ પણ ઉનાળામાં મીઠું છોડવું જરૂરી ગણાય છે.

સામાન્ય રીતે આ વ્રતમાં જે ખોરાક લેવાનો નિર્દેશ કર્યો છે તેમાં સાઠી ચોખા લેવાના હોય છે. આપણે સામાન્ય રીતે એને

'હાથછડના' લાલ સિંધી ચોખા પણ કહીએ છીએ. આ ચોખામાં ખૂબ જ પોષક તત્ત્વો રહ્યાં છે અને ખાસ કરીને વિટામિન "બી" વિશેષ હોય છે. આવા ચોખા ન મળી શકે તો બીજા કોઈપણ હાથછડના ચોખા ચાલે.

એક સ્પષ્ટતા એવી માગવામાં આવે છે કે એમાં બાફેલ, મીઠા, વિનાનાં શાકભાજી લઈ શકાય કે નહીં? આજની નિસર્ગોપચારની દૃષ્ટિએ એનો નિર્ણય મહત્ત્વનો છે. મને એમ લાગે છે કે આપણી શાકભાજીઓમા ક્ષારજન્ય તત્ત્વો વિશેષ હોય છે, એટલે જ એની પંડિતોએ લેવાની ભલામણ નહિ કરી હોય, પરંતુ આજના ખાન-પાન અને ગ્રહણીકરણીની દૃષ્ટિએ એનુ અતિશય થોડું પ્રમાણ અને તે પણ મીઠા વિનાનુ લેવાય તો હરકત નથી.

બીજા પ્રશ્નો ફળો વિષે પૂછવામા આવ્યા છે. આ પ્રયોગમાં નીચેનાં ફળો લઈ શકાય એવાં છે અને એમાં જરા પણ હરકત નથી. લીલી અગુર, સતરા, મુસબી, ફાલસા, શેતુર અને એવાં જ બીજાં ખાટાંમીઠાં ફળો લઈ શકાય. નાળિયેરનું પાણી છૂટથી લેવાય.

બીજો પ્રશ્ન ગરમ પીણાં લેવાય કે નહિ એ પૂછવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે કોઈપણ પ્રકારનાં જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરે એવાં માદક પીણાં લેવાં હિતાવહ નથી. આથી ચા, કોફી વગેરે ન લેવાય એ જ યોગ્ય છે.

કેટલાક લોકો ભાખરી–રોટલી વગેરે માટે પણ પુછાવે છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રયોગ એવા પ્રકારનો છે કે એમાં આંતરડાંને ઓછામાં ઓછો શ્રમ પડે અને છતાંય પૂરતું પોષણ મળે. આ દૃષ્ટિએ અનાજવાળાં તત્ત્વો આંતરડાંને પચાવવાં ભારે પડે છે અને પરિણામે જીવનશક્તિ વધારવા માટે જે શક્તિ આ પ્રયોગથી પેદા થાય છે તે ખર્ચાઈ જાય છે.

ટૂંકમાં, આ પ્રયોગમાં હાથછડના ચોખા, સારી રીતે આમળાનું ચૂર્ણ મેળવેલ બાફેલ મગ, ઉપરાંત ખાટાં-મીઠાં ફળો લઈ શકાય.

આ પ્રયોગના સેવનથી મંદાગ્નિ, અજીર્ણ અથવા ગેસ વગેરે દૂર થાય છે. કૃમિજન્ય વ્યાધિઓમાં બાળશોષ, ગાંડપણું, માનસિક

નબળાઈ, હિસ્ટીરિયા શરીરની કૃશતા, વગેરેમા ફાયદો મળે છે જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓમા અનિદ્રા, મનઃભ્રંશ, શિરઃશૂળ સ્મરણશક્તિની નબળાઈ વગેરેમા લાભદાયી નીવડે છે લાંબા ગાળાની માદગી ક્ષય, શોષ અને જૂની શરદી કે નાનામોટા ફેફસાના દરદોને પણ આ પ્રયોગથી રાહત મળે છે

રક્તજન્ય વ્યાધિઓમા લાબા વખતનો લોહીવિકાર, રક્તપિત્ત, વાતરક્ત, લાબા વખતના ખસ, ખરજવાં, પાકણી માટી, કાયમી નીકળતા ગૂમડાં, ધાગ, ગીરસ વગેરેમા લોહીના દોષનુ શોધન અને શમન થાય છે

રક્તપિત્ત, ખોટી ગરમી, લોહીની પાતળતા, આખોની નબળાઈ, ગરમી, ઝાખ વગેરેમાં પણ ઠડક મળે છે આમ રોજિંદા જીવનમા પેદા થતા દરદોમા આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે અને ખાસ કરીને લાબા ગાળાના—દવા જ લાગુ ન પડતી હોય એવા દરદો પણ એનાથી દૂર થઈ શકે છે

થોડીએક ચીવટ અને સયમપૂર્વક આ પ્રયોગ કરવાની સૌને ભલામણ છે

આમલકી રસાયન

આ પ્રયોગનુ નામ આમળા રસાયન છે રસાયન એટલે જેના સેવનથી માણસની જીવનશક્તિ વધે અને સર્વાંગ કર્મેન્દ્રિયોને પોષણ આપી મનુષ્યનુ જીવન-આયુષ્ય વધારે તેને રસાયન પ્રયોગ કહેવામા આવે છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમા દેશ, કાળ, ઋતુ અને પ્રકૃતિભેદે ઉપયોગમા આવે તેવા અનેક નાનામોટા કલ્પોની રચના કરવામા આવી છે. આવા કલ્પોનો પૂરો લાભ લેવા માટે, એમાથી પૂરી જીવનશક્તિ મેળવવા માટે શિયાળાની ઋતુને આચાર્યોએ ભારે મોટુ મહત્ત્વ

આપ્યું છે. અને એટલા જ માટે આયુર્વેદની એક વાજીકરણ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો આ શિયાળાની ઋતુમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આ જ શિયાળામાં આપણાં લોહીમાંસ વધારવા માટે આમળાનું સર્જન કુદરતે કર્યું છે. આમળાં એ ત્રિદોષને દૂર કરનારું કર્મસિદ્ધ ઔષધ છે અને મનુષ્યને લાંબી જિંદગી આપનારું છે. ઋષિરાજ ચ્યવનમુનિએ આ જ આમળાંના પ્રયોગથી પોતાનાં લોહીમાંસ બદલાવી શરીરનો કાયાકલ્પ કર્યો હતો. આવા આમળાંમાંથી આજની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જે તત્ત્વોની શરીરના પોષણ માટે ખૂબ જરૂર છે તેવું પ્રજીવક તત્ત્વ "સી" પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી રહે છે. એટલે જ આયુર્વેદમાં આમળાંને રસાયન ઔષધ કહેવામાં આવ્યું છે. આવા રસાયન ગુણ-તત્ત્વો ધરાવતાં આમળાંનો અતિ થોડી માત્રામાં પણ વિશેષ ગુણ મેળવવા માટે નીચેના પ્રયોગનો આયુર્વેદના પંડિતોએ નિર્દેશ કર્યો છે.

લીલા આમળાંને લાવી લાકડાંની કે ચાંદીની ધારવાળી છરીથી એના કટકા કરી અંદરથી ઠળિયા કાઢી નાખવા અને છાંયે સૂકવી લેવા. આવાં સુકાયેલાં આમળાંને ખાંડી, એને ખરલમાં નાખી આમળાંના જ રસની એકવીસ ભાવના આપવી. (ભાવના એટલે ચૂર્ણ ડૂબે એટલો રસ નાખી એને સુકાઈ જાય ત્યાં સુધી લસવું. એને એક ભાવના કહેવામાં આવે છે.) આ રીતે એકવીસ ભાવના આપ્યા પછી જે ચૂર્ણ તૈયાર થાય તેને સૂકવી, કપડે ચાળીને બાટલી ભરી લેવી આ રીતે તૈયાર થયેલું ચૂર્ણ નીચેનાં દરદો ઉપર ખૂબ જ ગુણકારક છે. અને ઊંચામાં ઊંચી લોહભસ્મની બરાબરી કરી શકે તેટલી શક્તિ એમાંથી મળે છે. આમળાંમાં રહેલા નૈસર્ગિક લોહતત્ત્વોનો આ રીતે ઉપયોગ કરવાથી તે ખૂબ જ ફળદાયી નીવડે છે:

(૧) રક્તપિત્તનો વ્યાધિ હોય, કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી–નાક, મોઢું કે ગુદા વાટે લોહી પડતું હોય તો તેમાં આ ચૂર્ણના એક એક ગ્રામનાં ત્રણ પડીકાં ગુલકંદના અનુપાન સાથે આપવાથી લોહી બંધ થાય છે.

(૨) શરીરમાં ખોટી ગરમી હોય, વારંવાર પરસેવો થઈ જતો હોય, આખા શરીરે દાહ થતો હોય તો એવાં પિત્તજ વિકારનાં દરદો ઉપર આ ચૂર્ણનાં એક એક ગ્રામનાં ત્રણ પડીકાં બનાવી ઘી-સાકર સાથે ચાટવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) શરીર ફીકું-પીળું બની પાંડુતા આવી ગઈ હોય, હાલતાં-ચાલતાં કે બેસતાં-ઊઠતાં લોહીના અભાવે અતિશય થાક લાગતો હોય તેવા પાંડુજન્ય દરદોમાં એ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે. લોહીને સુધારે છે અને વધારે છે.

(૪) લોહીવિકાર થયો હોય, નાનામોટાં ગૂમડાં નીકળતાં હોય અને કેમેય એમાંથી મુક્ત થવાતું ન હોય તેવા દરદોમાં પણ લોહીને ઠંડક અને પોષણ આપે છે અને રોગમુક્ત કરે છે.

(૫) સ્ત્રીઓને પ્રદરનો વ્યાધિ હોય, કાયમી સફેદ, પીળો કે લાલ પ્રવાહ જનન અવયવોમાંથી આવીને શરીર ધોવાઈ જતું હોય અને પરિણામે કાયમી કમરનો દુખાવો, થાક, નબળાઈ અને ખોટી ગરમી લાગતી હોય તેમાં પણ એ મધ સાથે લેવાથી તુરત જ પ્રવાહને અટકાવી શરીરના ધોવાણની અશક્તિ દૂર કરે છે.

(૬) કોઈ ને કોઈ દરદથી નબળાઈ આવી હોય, શરીર દિવસે દિવસે ઘસાતું જતું હોય કે ક્ષયનો વ્યાધિ લાગુ પડતો હોય તેમાં પણ એનો ઉપયોગ ફાયદાકારક નીવડે છે.

(૭) ધાતુક્ષીણતા, સ્વપ્નદોષ કે હસ્તમૈથુનને કારણે વીર્યનો નાશ થઈ ગયો હોય અને પરિણામે યુવાનીમાં જ શક્તિને અભાવે અકાળે જ વૃદ્ધત્વ આવી ગયું હોય તેમાં પણ આ ચૂર્ણ રામબાણ અસર કરે છે.

(૮) મરડો, અજીર્ણ કે મંદાગ્નિનો વ્યાધિ થયો હોય, આંતરડાં નબળાં પડીને પાચનક્રિયા સાવ જ મંદ બની ગઈ હોય અને પરિણામે દિવસે દિવસે પોષણના અભાવે શરીરમાં પાંડુતા આવતી જતી હોય તેવા આંતરડાંના નાના અગર મોટા વ્યાધિમાં આ ચૂર્ણથી આંતરડાંની

ક્રિયાશક્તિને વેગ મળે છે, પાચન સુધારી પોષણ મળે છે અને પાંડુતા ઓછી થાય છે.

(૯) માનસિક નબળાઈ લાગતી હોય, સ્મરણશક્તિ સાવ જ મંદ બની ગઈ હોય અને માનસિક શ્રમને કારણે કાયમી માથાનો દુખાવો રહ્યા કરતો હોય, મગજ સાવ જ ખાલી ખાલી લાગીને જાણેકે ભમતું હોય, કે એમાં વાયુ ફરતો હોય એવી લાગણી પ્રગટ થઈ મગજ શૂન્ય બની ગયું હોય તેમા પણ આ ચૂર્ણ પીપરીમૂળના અનુપાન સાથે આપવામા આવે તો મગજને પોષણ આપે છે અને એમાં તરવરાટ આવી શ્રમ દૂર થઈ કલ્પનાશક્તિનો પ્રદેશ ખોલે છે, સ્મરણશક્તિ તીવ્ર બને છે.

(૧૦) લાંબું નીરોગી જીવન જીવવાની ઇચ્છા રાખનારા સૌએ આ ચૂર્ણનું નિયમિત સેવન કરવાથી શરીરનો કાયાકલ્પ થાય છે અને શરીરના લોહી, માંસના એકેએક અણુનું પરિવર્તન થઇ નવું જ જીવનબળ મળે છે.

(૧૧) શરીરમાં ખોટી ગરમી પેદા થવાથી આંખો નબળી પડતી જતી હોય, અથવા અવારનવાર ખીલ પેદા થતા હોય કે આંખો આની જતી હોય, આંખોમાંથી કાયમી પાણી ઝર્યા કરતું હોય કે આંખોમાં ઝાંખપ આવી દૃષ્ટિ નબળી પડતી જતી હોય તેવા કોઈપણ આંખોની ગરમીવાળા દરદમાં આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

નોંધ : આમળાંને કાપતી કે ખાંડતી વખતે લોખંડ કે કલઈ વગરની ધાતુ ન અડકાડવી. પથ્થર કે લાકડાની ખાંડણી કે ખરલનો જ ઉપયોગ કરવો.

વર્ધમાનપીપર પ્રયોગ

શિયાળાની ઋતુ આવે છે ત્યારે બાર માસ માટે શક્તિનો સંગ્રહ કરવાનું અનુકૂળ હવામાન પેદા થાય છે. બીજી કોઈપણ ઋતુ કરતાં

શિયાળાનાં હવામાનમાં શરીરને કુદરતી રીતે જ વિશેષ ખોરાક અને પોષણની જરૂર પડે છે અને એમાંથી પેદા થતી શક્તિનો સંગ્રહ બાર માસ સુધી નીરોગિતા આપે છે.

પરંતુ જેને મંદાગ્નિ હોય, ખોરાકનું અજીર્ણ થઈ જતું હોય, લાંબા વખતની માંદગીના કારણે સાચી ભૂખ સાવ મરી ગઈ હોય તેવા લોકો આ ઋતુમાં પોષણ પચાવી શકતા નથી, અને પરિણામે નાનાં મોટાં અનેક પ્રકારનાં દરદના ભોગ બનીને કાયમી રોગી બની રહે છે. શિયાળાના હવામાનમાં આ રોગીપણાને દૂર કરવા માટે નીચેનો પીપર-પ્રયોગ સદીઓથી જનસમાજ માટે ઉપકારક બન્યો છે. નીચેની વિધિ પ્રમાણે એ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો માણસ ગમે તે ખોરાક પચાવી શકે એવી તેની પાચનશક્તિ તીવ્રતર બને છે અને આંતરડા બળવાન થાય છે.

દૂધ ગ્રામ-૫૦, પાણી ગ્રામ-૫૦ અને પીપર (ગણદેવીની સારી જાત) નગ ૧ લઈ ઉકાળવું. પાણી બળી જાય એટલે ઉતારી, ઠારી એમાંથી પહેલા પીપર સારી રીતે ધીમે ધીમે ચાવીને ખાઈ જવી અને પછી ઉપર દૂધ પી જવું. બીજા દિવસે બે પીપર લેવી. ત્રીજા દિવસે ત્રણ પીપર લેવી અને એમ દરરોજ એક એક પીપર વધારતા જવી. એમાં એકથી ત્રણ પીપર સુધી ૫૦ ગ્રામ દૂધ અને ૫૦ ગ્રામ પાણી, ૪ થી ૬ પીપર સુધી ૧૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૧૦૦ ગ્રામ પાણી; ૬ થી ૧૦ પીપર સુધી ૧૫૦ ગ્રામ દૂધ અને એટલું જ પાણી અને ૧૧ થી ૧૫ પીપર સુધી ૨૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૨૦૦ ગ્રામ પાણી લેવું. પંદર દિવસ પછી ધીમે ધીમે એક એક પીપર ઓછી કરતા જવી અને એક પીપર સુધી આવી જવું. ૫ંદરથી આગળ વધીને એકવીસ પીપર સુધી પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય છે. એમાં ૧૬ થી ૨૧ સુધી ૩૦૦ ગ્રામ દૂધ અને એટલું જ પાણી લેવાનું હોય છે.

(૧) આ પ્રયોગથી લાંબા વખતની માંદગી હોય, ખોરાકની ઇચ્છા જાગતી જ ન હોય અને પરિણામે દિવસે દિવસે શરીર ઘસા-

જતું હોય એમાં ફાયદો કરે છે અને સાચી ભૂખ જાગ્રત કરી ખોરાક પચાવે છે.

(૨) ક્ષયનો રોગ હોય, દિવસે દિવસે નબળાઈ વધતી જતી હોય, પોષણ ઘટતું જતું હોય તો એમાં આ પ્રયોગ કરવાથી ભૂખ જાગ્રત થાય છે અને ખોરાક પચી શક્તિ મળે છે.

(૩) સંગ્રહણીના વ્યાધિ પછી પણ આતરડાની નબળાઈ ઓછી જ ન થઈ હોય, થોડો ખોરાક લેતાં પણ ગેસ થઈને વારંવાર ઝાડા થઈ જતા હોય, આમનો સંગ્રહ થઈ જતો હોય અને પરિણામે વારવાર ઝાડા વાટે ચીકાશ પડતી હેય તો એમાં પણ આ પ્રયોગ કરવાથી દીપનપાચન થાય છે, ખોરાક પચે છે અને સંગ્રહણીથી આવેલી પાડુતા પણ ઓછી થાય છે.

(૪) શરીર કાયમી દૂબળું-પાતળું રહેતું હોય અને અશક્તિ પણ લાગતી હોય તેવા નબળા બાંધાના લોકોએ આ પ્રયોગ કરવાથી લોહી-માસ વધે છે.

(૫) શ્વાસ કાસનો વ્યાધિ હોય, કાયમ શરદી થઈ જતી હોય, અને ખોરાકનો કફ થઈને ક્રમ જેવું સ્વરૂપ પ્રગટ થતું હોય તો એમાં પણ આ પ્રયોગથી કફના સગ્રહનું પાચન થઈ એનું શક્તિમાં પરિવર્તન થાય છે.

(૬) લાંબા વખતની શરદીની અસરથી છાતીમાં, પાંસળાંમાં અવારનવાર શૂળ નીકળતું હોય, ફેફસાનું કાર્ય મંદ થયું હોય અને પ્લુરસી જેવી શંકા જતી હોય, તોપણ આ પ્રયોગથી લાભ થાય છે.

(૭) કાયમી હૃદયની નબળાઈ હોય, લોહીનું દબાણ ઘટતું જતું હોય, શરીર હમેશાં ઠંડુ પડી જતું હોય અને જીવ ઊંડા ઊંડા ઊતરી જતો હોય તેવી સામાન્ય નબળાઈમાં પણ આ પ્રયોગથી પૂરી ગરમી અને શક્તિ મળે છે—હૃદયને બળ મળે છે.

(૮) કોઈ ને કોઈ કારણે વીર્યનો નાશ કરવાથી જાતીય અશક્તિ આવી ગઈ હોય તેવા કોઈપણ જાતીય નબળાઈના દરદમાં આ પ્રયોગ કરવાથી વીર્યવૃદ્ધિ સાથે ઉત્તેજનશક્તિ પ્રગટે છે.

(૯) યુવતીઓમાં અવારનવાર યૌવનપાંડુના દરદીઓ જોવા મળે છે. આવી છોકરીઓ ૨૦–૨૨ વર્ષની હોવા છતાંય ૧૩–૧૪ વર્ષની જ લાગતી હોય એટલો એનો વિકાસ રૂંધાઈ ગયો હોય છે, શરીર નબળું, પાતળું અને પીળું, ફીકું પડી ગયું હોય છે અને માંસપેશીઓનો જાણે કે સંકોચ થતો જતો હોય તેમ શરીર ચીમળાઈ જતું હોય છે. આવા યૌવનપાંડુના દરદમાં આ પ્રયોગ કરવાથી નવું લોહી આવે છે, પૂરી તાકાત મળે છે, અને શરીરના સર્વાંગ અવયવોનો પૂરો વિકાસ થાય છે.

(૧૦) શરીરે વા પડયો હોય, સાંધાઓમાં કળતર-દુખાવો થતો હોય, ઊઠી, બેસી કે ચાલી શકાતું પણ ન હોય અને શરીર આખું જાણે કે રૂખું, સૂકું, પોષણ વિનાનું થઈ ગયું હોય એવા વાતજન્ય દરદમાં આ પ્રયોગ સાથે બહારથી તેલમાલિશનો પ્રયોગ કરવાથી બહુ જ ઝડપથી રોગમુક્ત થવાય છે

(૧૧) લાંબા વખતનો જીર્ણજ્વર હોય, કેમેય તાવમાંથી મુક્ત થવાતું ન હોય, દિવસે દિવસે તાવની ગરમીથી શરીરની શક્તિનો ક્ષય થતો હોય તેવા કોઇપણ જીર્ણજ્વરના વ્યાધિમાં આ પ્રયોગ કરવાથી જીવનશક્તિ વધે છે જીર્ણજ્વર દૂર થાય છે.

(૧૨) પ્રસૂતિ પછી માતાના શરીરમાં વાયુનું જોર વધી ગયું હોય અને પરિણામે દુગ્ધવાહિનીઓ ઉપર એનું દબાણ થઇ ધાવણ સુકાઈ–ગોપાઇ જતું હોય કે પેદા જ થતું ન હોય તેવી માતાઓને આ પ્રયોગ સાથે શતાવરી અને આમેાંદ બબ્બે ગ્રામ ઉમેરીને આપવાથી વાયુ દૂર થાય છે અને ખૂબ જ ધાવણ છૂટે છે. પ્રસૂતાવસ્થાની સહજ એવી નબળાઇ, પાંડુતા આ પ્રયોગથી બહુ જ ઝડપથી દૂર થાય છે. (આ પ્રયોગ સુવાવડ પછી એક માસે કરવો. કારણકે તુરતની સુવાવડમાં દૂધ આપવાની આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં મનાઈ કરવામાં આવી છે.)

(૧૩) જ્ઞાનતંતુ નબળાં પડી ગયાં હોય, અવારનવાર શરીરમાં વાયુનું જોર વધીને લોહીના ગતિકાર્યને થંભાવી આખા શરીરમાં કે

કોઈપણ એકાદ અંગમાં ખાલી ચડી જતી હોય કે કોઈ ને કોઈ અંગનો દુખાવો થઇ જતો. હોઈ કે કોઈ અંગ રહી જતું હોય, અવારનવાર, તમ્મર–ચક્કર આવી જતાં હોય કે ફીટ, હિસ્ટીરિયા કે માનસિક વિભ્રમ પેદા થતો હોય તેવા નાના–મોટા જ્ઞાનતંતુઓના દરદમાં પણ આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે.

આમ, નાનામોટાં અનેક વાતજ, પિત્તજ કે કફજ જેવા ત્રિદોષજન્ય દરદો ઉપર આ વર્ધમાન પીપર પ્રયોગથી રોગમુક્ત થઈ, લાંબું જીવન જીવવા માટે સાચી જીવનશક્તિ પ્રગટે છે.

શિલાજિત રસાયન

રસાયનચૂર્ણ અને ત્રિફળાના જેવી જ એક અતિ પ્રચલિત અને રોગવિજ્ઞાનમાં જેણે ક્રાંતિકારી પરિણામો આણ્યાં છે તેવી એક ઔષધત્રિપુટીની વિચારણા કરીએ. આ ઔષધત્રિપુટીને હું ' શિલાજિત રસાયન ' કહું છુ. એમાં શુદ્ધ શિલાજિત, શુદ્ધ ગૂગળ અને ગળોનુ ઘન– એનું સમાનવજને મિશ્રણ કરી જરૂર પૂરતું ઘી મેળવી સારી રીતે ખાંડી, ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એકથી બે ગોળી સવારસાંજ દૂધ સાથે કે કોઈ ને કોઈ દરદ માટે પ્રકૃતિગત ઉપયોગી બને તેવા ઉકાળા સાથે લેવાથી સારો ગુણ મેળવી શકાય છે.

આ સંયોજનનું પ્રથમ ઔષધ એ શુદ્ધ શિલાજિત છે. આપણા દેશમાં શિલાજિતને પ્રાચીનકાળથી પ્રતિષ્ઠા આપવામાં આવી છે અને તેમાંય પેશાબ અને જનનઅવયવના અનેક નાના મોટા રોગો ઉપર તો એનો વિશેષ રીતે ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે.

માનવશરીરમાં શિલાજિત બે રીતે કામ કરે છે. એક તો એના સેવનથી પેશાબ વધે છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક ક્ષારો કે ઝેરો પેશાબ વાટે બહાર ફેંકાઈ જાય છે. આ શોધનની સૌથી પ્રથમ અસર

આપણા લોહી ઉપર થાય છે. પેશાબ દ્વારા ઝેરો દૂર થાય એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ લોહી શુદ્ધ બને છે. એની પોષક ને તર્પક શક્તિ વધે છે અને પરિણામે ચામડીના રોગોમાંથી દૂર રહેવાય છે.

જ્યારે શિલાજિતની બીજી શક્તિ વાજીકરણ રસાયનની હોઈ, એ તાકાત પૂરવામાં બળ આપે છે. આજના જમાનામાં જેને ધાતુ-ક્ષીણતા કહેવામાં આવે છે તેવા વીર્યદોષ કે જેમાં વીર્યની ઓછપ હોય, એનું ઘનત્વ પાતળું હોય, એમાં ગરમીનો અંશ રહ્યો હોય કે વીર્યમાં ગર્ભસ્થાપક જંતુઓની ખામી હોય કે એ ઓછી હોય કે ન પણ હોય, તેવા અનેકવિધ જાતીય દરદોમાં શિલાજિત એક રસાયનની તાકાત પૂરે છે.

પથ્થરના પડમાંથી પથ્થરને ફોડીને બહાર આવતી આ એક ખનીજમિશ્રણ ઔષધ છે. એ માનવશરીરમાં શીતવીર્ય તાકાત પેદા કરી દેહબંધારણને મજબૂત બનાવે છે.

આ મિશ્રણની બીજી ઔષધિ એ ગૂગળ છે. આયુર્વેદના પંડિતો કહે છે કે ગૂગળ એની યોગવાહી શક્તિથી અનેક રોગોમાં હિતકર નીવડે છે. ગૂગળમાં એક એવી યોગીકરણની તાકાત રહી છે કે, જે જે ઔષધ સાથે એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તે તે ઔષધને તે ખૂબ જ ઝડપથી શરીરક્રિયામાં ભેળવી દે છે અને રોગને જલદી દૂર કરવામાં યોગિક શક્તિ આપે છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રે ગૂગળનો રક્તદોષ, અસ્થિદોષ, વાતજદોષ અને વ્રણજન્ય ચિકિત્સામાં વિશેષ ઉપયોગ કર્યો છે એની અસ્થિસંધાનક શક્તિનો જો ધીરજ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો હાડકાંના અનેક નાનામોટા રોગો દૂર થઈ શકે છે. રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ મજ્જા અને શુક્ર જેવી સપ્તધાતુઓની વિકૃતિઓ દૂર કરી જીવનશક્તિ વધારે છે અને શરીરમાં સંગ્રહાયેલાં વિજાતીય ઝેરો અને બાળસુની જેમ પડી રહેલાં મેદ–ચરબીને એ ઓગાળીને બહાર ફેંકી દે છે. ગૂગળ એ તો ત્રિદોષની ઔષધિ છે.

આ સંયોજનનું ત્રીજું દ્રવ્ય ગળોનું ઘન છે. ગળોને સંસ્કૃત સાહિત્યમાં અમૃતા કહેવામાં આવે છે. રોગવિજ્ઞાનમાં જેને ટોક્સીન કહેવામાં આવે છે તેવાં ઝેરોને દૂર કરવામાં એ સફળ રીતે વાપરી શકાય છે. ગળો સ્વાદે કડવી, પાચક અને પોષક છે. અને આથી જ એનો રસાયન ચૂર્ણમાં પણ મહત્ત્વપૂર્ણ સ્વીકાર થયો છે.

ગળોનુ સોથી મહત્ત્વનુ કાર્ય રક્તશોધનમાં રહ્યું છે, અને આથી જ રક્ત દ્વારા જે જે દર્દો કે વિકૃતિઓ પ્રગટ થાય છે એમાં એ વાપરી શકાય છે તાવ આવવો એટલે લોહીમાં ગરમી વધવી. જીર્ણ-જ્વર જેવા વ્યાધિઓમાં પણ ધાતુગત ગરમી જ રહી હોય છે. આ ગરમીથી પોષણનો ક્ષય થાય છે અને પરિણામે લાંબા વખતના તાવને ક્ષયજન્ય વ્યાધિ ગણવામાં આવે છે. આમ, પોષણની ખામીમાંથી પેદા થતાં દરદોમાં ગળો હિતકારી નીવડે છે. એનાથી પિત્તશક્તિનું શમન અને શોધન થાય છે અને તે શુદ્ધ, સાત્ત્વિક બને છે.

આ ત્રણ ઔષધો એકબીજાને પૂરક શક્તિ આપનારાં છે. નીચેની રીતે એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે :

(૧) વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય, પેશાબ થોડો થોડો શ્રમપૂર્વક ઊતરતો હોય, પેશાબે ગયા પછી પણ એની ખણુસ રહેતી હોય, એવા મૂત્રાઘાત જેવા દરદમાં સવારસાંજ ૨–૨ ગોળી લેવાથી પેશાબની અટકાયત દૂર થઈ જશે.

(૨) મોટી ઉંમરને કારણે પૌરુષ-ગ્રંથિ (પ્રોસ્ટ્રેટ ગ્લેન્ડ) મોટી થઈ જવી એ સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. અને એ વૃદ્ધિને કારણે પણ પેશાબની વારંવાર હાજત થાય, ઓછો ઊતરે, બળ કરવું પડે એની ફરિયાદો જોવા મળે છે. એમાં પણ આ શિલાજીત રસાયન વાપરી શકાય છે.

(૩) કોઈ ને કોઈ કારણે શરીરના સાંધા પકડાતા હોય, એમાં વેદના, શૂળ કે સોજો આવતો હોય, એવા સ્નેહન તત્ત્વને અભાવે પેદા થનારા વાતજ દરદોમાં ૨–૨ ગોળી, મહારાસ્નાદિ કવાથ સાથે લેવાથી સારો ફાયદો થશે.

(૪) જ્ઞાનતંતુની નબળાઇને કારણે શરીરમાં અસ્થિરતા આવી ગઈ હોય, લકવા, કંપવા, હનુસ્થંભન કે એવા બીજા પક્ષઘાતજન્ય દરદોમા શિલાજિત રસાયન ગ્રામ-૩૦, મકરધ્વજ ગ્રામ-૩ અને કસ્તુરી ગ્રામ-૦ાા એનું મિશ્રણ કરી તેના ૬૦ ભાગ બનાવી સવાર-સાંજ એક એક ભાગ લેવામાં આવશે તો સારો ફાયદો થશે. આ ગોળીની સાથે જો ભીલામાની કોઈ બનાવટ યોજવામાં આવે તો વિશેષ ઝડપી ફાયદો થાય છે.

(૫) હાડકું ભાંગી ગયુ હોય, વળી ગયુ હોય કે એમાં સોજો કે વ્રણ પેદા થઈ બોન ટી.બી. જેવાં ચિહ્નો પ્રગટ થતાં હોય તેવી સ્થિતિમાં વાયવરણાના ઉકાળા સાથે બે બે ગોળી લેવાથી ખૂબ જ સારો લાભ મળે છે એવો અનુભવ થયો છે.

(૬) ભગંદર કે એવાં જ બીજાં કેમેય ન રૂઝાતાં હોય એવાં ગૂમડાં-ઘારાંમા, લાંબા વખતના નાડીવ્રણોમાં, આંતરિકરીતે લોહી-માસને બળ આપી ઘાને સંરોહણ કરવા માટે મદદરૂપ થાય એ માટે આ ગોળી લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

(૭) ચામડી એ શરીરનુ દર્શનીય અગ છે. આ અંગ જેટલુ અકુદરતી-વિકૃત બને છે, તેટલા પ્રમાણમા માણસનુ સૌંદર્ય ઘટે છે અને રોગોને પેદા થવાની શકયતા પણ વધે છે. આથી ચામડીનુ બંધારણ સુદૃઢ અને ચમકદાર ટકાવી રાખવા માટે અને તેમાય વૃદ્ધાવસ્થામા કે જ્યારે કુદરતી રીતે જ પોપણનો ક્ષય થવાથી ચામડી લબડી પડે તેવી સ્થિતિમાં જો આ ગોળીનુ દૂધની સાથે સેવન કરવામાં આવે તો ઘણોજ સારો ફાયદો થાય છે.

(૮) આપણા સમાજમાં આજે સ્ત્રી અને પુરુષોના જાતીય દરદોનુ પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વધતુ જાય છે આ દરદોનો જો એના પાયામાંથી જ વિચાર કરીએ તો એમાં કેવળ ગરમી જ કારણભૂત હશે. આ ગરમી શી રીતે પેદા થઈ છે એનાં કારણોનો ભલે આપણે વિચાર ન કરીએ તોપણ ગરમી શમે એવા ઉપચારથી દરદમાં રાહત

આવે છે અને એ ગરમી દૂર કરવામાં આપણો ઉપરનો સંયોજન સહાયભૂત બને છે. પ્રદર, પ્રમેહ, લોહીવા, શુક્રદોષ વગેરે એનાથી દૂર થઈ શકે છે.

(૯) માંદગીમાંથી મુક્ત થવું એ જીવનમંત્ર નથી, પણ નીરોગી, લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવું એ જ જીવનનું અંતિમ ધ્યેય છે. આ સિદ્ધિ માટે આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં રસાયનકલ્પોની રચના કરવામાં આવી છે, જેના સેવનથી માણસની કર્મેન્દ્રિયો જાગ્રત અને કાર્યરત રહી શકે છે. આવા રસાયનકલ્પોમાં ઉપરના સંયોજનને સ્થાન મળ્યું છે. એનું નિત્યસેવન જીવનશક્તિ વધારી બળ પૂરે છે.

સહજ અને સરળ રીતે ઘેર બનાવી શકાય એવી આ ઔષધ ત્રિપુટીનું આપણે સેવન કરી નીરોગી રહીએ.

ભીલામાકલ્પ

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં ભીલામાને રસાયન તાકાત આપતું ઉત્તમ ઔષધ ગણવામાં આવ્યું છે. પરંતુ એ એટલું તીવ્ર છે કે જો પૂરી સાવચેતી રાખવામાં ન આવે તો એ ફૂટી નીકળે છે અને લોહીની ગરમી અને ચામડીના દરદો પેદા થાય છે. આથી આવી અમૂલ્ય ઔષધિનો આ ભયના કારણે ઉપયોગ કરી શકાતો નથી. પરંતુ ભીલામાના સદીઓજૂના એ ભયને પૂનાના મહર્ષિ અન્નાસાહેબ પટવર્ધને નીચેના ભીલામાકલ્પની બનાવટથી નિર્મૂળ કર્યો છે. કોઈપણ જાતના ગરમ પડશે એવા ભય વગર એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. એ કલ્પની સંપૂર્ણ બનાવટ આ પ્રમાણે છે:

ભીલામા ગ્રામ–૨૦૦ (૮૦ થી ૯૦ નંગ) લઈ એની ઉપરની ટોપી કાઢી, કચરીને બે લીટર પાણીમાં ઉકાળવાં અને ચોથો ભાગ પાણી બાકી રહે ત્યારે એ ઉકાળો, કપડેથી ગાળી લેવો. (ગાળતી વખતે ઉકાળો હાથની ઉપરની ચામડીને ન અડકે તેની સંભાળ રાખવી.

હથેળી ઉપર અડકવાથી કોઈપણ જાતનું નુકસાન નથી. ચામડી ઉપર અડકી જાય તો કોપરેલ તેલ લગાડવું.) આ ગળેલા ઉકાળામાં સારું કસદાર ભેંસનું દૂધ લીટર ૨ નાખી એને ફરી ઉકાળવું અને ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે એમાં ૨૦૦ ગ્રામ ઘી નાખવું અને પાણીનો ભાગ બળી જાય ત્યાં સુધી ચૂલા ઉપર રાખી નીચે ઉતારી લેવું. (ચૂલા ઉપર ઉકળતું હોય ત્યારે સતત હલાવ્યા કરવું જરૂરી છે.) ઠરે એટલે એમાં સાકર ગ્રામ ૧૦૦ અને મધ ગ્રામ ૧૦૦ નાખી સારી રીતે હલાવવું, જેથી જાડો-શિખંડના લચકા જેવો કાળો લચકો બની જશે. આ લચકાને એક કાચની બરણીમાં ભરી સારી રીતે પેક કરી અનાજના ઢગલામાં કે ગરમ ધાબળામાં વીંટીને એક અઠવાડિયું રાખવું અને પછી એનો ખાવા માટે ઉપયોગ કરવો. એનું પ્રમાણ એક નાનો ચાનો ચમચો કે વધારેમાં વધારે ૧૦ ગ્રામ લેવું.

આ રીતે તૈયાર કરેલા ભીલામાના કલ્પથી નીચેનાં દરદો ઉપર ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

(૧) લાંબા વખતનો મંદાગ્નિ હોય, ભૂખ ન લાગતી હોય, દિવસે દિવસે શારીરિક પોષણના અભાવે શરીર લોહી વિનાનું ફિક્કું—પીળું બનતું જતું હોય, અને નબળાઈ લાગતી હોય તેવા મંદાગ્નિ ઉપર, ઉપરનો કલ્પ લેવાથી ફાયદો થાય છે, ભૂખ લાગે છે, પાચન થાય છે અને લોહી વધે છે.

(૨) વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઈ હોય, શારીરિક અને માનસિક થાક લાગતો હોય, વારંવાર વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે શરદી અને શ્વાસ-કાસની ઉધરસ અને દમ જેવું થઈ જતું હોય અને પરિણામે ફેફસાં નબળાં પડતાં જતાં હોય તેવી વૃદ્ધત્વને કારણે આવતી કોઈપણ બીમારીમાં ઉપરનો કલ્પ લેવાથી સાચી ગરમી અને પોષણ મળે છે.

(૩) શરીરે વા પક્ષો હોય, લકવા, ઉરુસ્તંભ, અર્દિત, હનુસ્તંભ, સંધિવા, આમવાત અને એવા જ બીજા પક્ષઘાત જેવા વાતજ વ્યાધિ થયા હોય, વારંવાર શરીર જકડાઈ જતું હોય કે વાનો દુખાવો કે શળ નીકળતું હોય તેવાં વાનાં દરદો ઉપર ઉપરનો કલ્પ લેવાથી સ્નેહોષ્ણ

ગરમી અને ચીકાશથી શારીરિક અવયવોને બળ મળે છે અને દરદ દૂર થાય છે

(૪) બ્લડપ્રેશરનો વ્યાધિ હોય, માનસિક નબળાઈને કારણે વારંવાર તમ્મર–ચક્કર આવી જતા હોય, માનસિક અસ્વસ્થતા રહેતી હોય અને વારવાર લોહીનુ દબાણ વધી જતુ હોય તેવા જ્ઞાનતંતુની નબળાઈનાં દર્દોમાં ઉપરનો કલ્પ લેવાથી શરીરની તમામ કર્મેન્દ્રિયો નિયમિત અને સ્વસ્થ બની નીરોગિતા આવે છે.

(૫) કોઈ ને કોઈ રીતે વીર્યનો નાશ થયો હોય અને પરિણામે જાતીય શક્તિનો ક્ષય થઈ દિવસે દિવસે શરીર ગળતું જતુ હોય તેવા ધાતુક્ષીણતાના દરદમા વાજીકરણ તરીકે ઉપરનો કલ્પ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે અને બળ, બુદ્ધિ અને મેધા વધારે છે

(૬) અતિશ્રમ, જાણી ન શકાય તેવાં કારણોથી આવતી શારીરિક નબળાઈ અને અશક્તિમાં આ કલ્પ રસાયન જેવું કામ આપે છે અને શરીરનુ સર્વાંગ પરિવર્તન કરી શક્તિનો સંચાર કરે છે.

(૭) હરસનો વ્યાધિ હોય, એમાં હમેશાં લોહી પડતું હોય કે સૂકા હરસથી પીડા–વેદના થતી હોય અને પરિણામે લોહીની તાકાત ઘટી દિવસે દિવસે પાંડુતા આવતી જતી હોય તેવા હરસના વ્યાધિમાં આ કલ્પના સેવનથી શરીરમાં નવુ લોહી ભરાય છે, આંતરડાં અને ગુદાની માંસપેશીઓને બળ મળે છે અને હરસને દૂર કરે છે

(૮) પ્રસૂતા અવસ્થાની નબળાઈ હોય, કેમેય શરીર વળતુ ન હોય, કાયમી થાક લાગતો હોય અને સુવારોગની શંકા જતી હોય તેવા પ્રસૂતિદોષમાં ઉપરનો કલ્પ લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૯) માતાને ધાવણદોષ હોય, વાયુને કારણે ધાવણ સુકાઈ જતું હોય કે કફને કારણે ધાવણ ભારેપડતુ હોય અને પરિણામે વારંવાર બાળક માંદુ પડતું જતું હોય તેવા ધાવણદોષમાં આ કલ્પ લેવાથી ધાવણદોષ દૂર થઈ શુદ્ધ અને સાત્વિક ધાવણનો પૂરતો જથ્થો આવે છે.

(૧૦) કાયમી અજીર્ણ રહેતુ હોય, સુવાવડ પછી ઝાડા થઈ જતા હોય કે સંગ્રહણી જેવી સ્થિતિ આવી હોય અને પરિણામે આંતરડા અનાજ પકડી જ ન શકે તેવા, નબળા પડી ગયા હોય તેવા, અજીર્ણવાળા દરદીને ઉપરનો કલ્પ આપવાથી ફાયદા થાય છે

આમ, આ 'ભીલામાકલ્પ' માદગીમા શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે અને નીરોગિતામા લાબુ આયુષ્ય આપવા માટે ઉપયોગી બને છે

આ કલ્પથી ભીલામાની ગરમી ભાગ્યે જ દેખાય છે, છતાય પ્રકૃતિભેદે–ખાસ કરીને વિશેષ પિતજ પ્રકૃતિ હોય તેવા દરદીને જો ગરમી દેખાય તો શરીરે કોપરેલ તેલનુ માલિશ કરવુ, કોપરા ખાવા અને લીલા નાળિયેરનુ પાણી પીવુ. આથી તુરત જ ગરમી શાંત થઇ જશે

આ પ્રયોગ દરમ્યાન ગરમ પદાર્થો ન ખાવા, ગોળ અને તેલ ન ખાવા, બ્રહ્મચર્યનું કડક રીતે પાલન કરવુ, તડકો કે તાપમા ન ફરવુ અને બને તેટલુ મીઠુ (Salt) ઓછું કરી ભૂખ વધતી જાય એ પ્રમાણે દૂધ–ઘીનો ખોરાક વધારવો

મ દાગ્નિ, કાયમી અજીર્ણ, માનસિક નબળાઈ, જ્ઞાનતતુની શિથિલતા, બ્લડપ્રેશર, વાના જુદા જુદા દરદો, પ્રસૂતિદોષ, હરસ, પાડુ, કાયમી નબળાઈ, જાતીય અશક્તિ અને વૃદ્ધત્વના દોષવાળાએ શિયાળા મા આ પ્રયોગ કરવાથી ખૂબ જ ફાયદો થશે

આયુર્વેદના રસાયનકલ્પો

[૧]

ઋતુ બદલાય છે અને માણસના આહાર, વિહાર અને ખાનપાન પણ બદલાય છે 'ઋતુ ઋતુનો ખોરાક, ઋતુ ઋતુનો પહેરવેશ અને ઋતુ ઋતુની દિનચર્યા એ ભારતીય આરોગ્યશાસ્ત્રની જ મૌલિકતા છે,

આયુર્વેદ વિજ્ઞાન સિવાય દુનિયામા બીજા કોઈપણ પ્રદેશમા જોવા મળતું નથી અર્વાચીન વિજ્ઞાનમા ઋતુઓ અને રોગોનો સબધ સ્વીકારવામાં આવતો નથી, અને આથી જ જે ઔષધ એક ઋતુમાં લાભ આપી શકે છે તે બીજી ઋતુમા આપી શકતુ નથી

થોડા દિવસ પહેલા એક વિદેશથી પાછા ફરેલા મિત્ર સાથે વાતો થતી હતી એમને યુરોપની કેટલીક હોસ્પિટલો જોવાનો પ્રસગ મળેલો, એટલે એ હોસ્પિટલોની વાત કરતા એમણે કહ્યુ કે મે તો ત્યાના ડોક્ટરોને પૂછ્યુ કે અત્યારે કયો રોગ વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રસરેલો છે ? ત્યારે મને કહેવામા આવ્યું કે મરડો-ઝાડા વિશેષ છે. મે કહ્યુ, આ રોગ અત્યારે થવાનુ કારણ શુ હશે ? પણ મારા આ પ્રશ્નનો જવાબ એ આપી શકયા નહિ દરદ અને દરદીઓ જોવા મળે છે, પણ કારણ-શુ હશે એની હજુ સ્પષ્ટ સમજણ મળતી નથી એક વસ્તુ અમે તપાસીએ છીએ કે રોજિદા જીવનવ્યવહારમા જે પદાર્થો-પાણી, ખોરાક, હવા વગેરે લેવાય છે તેમા કોઇ ઝેરી તત્ત્વો તો નથી આવી જતાં ને ? પણ એમાં અમે કશુ જ નુકસાનકારક તત્ત્વ હજુ શોધી શકયા નથી. આથી આ પ્રશ્ન હજુ અમારે મન કોયડો જ રહ્યો છે

મારા મિત્રે કહ્યુ કે હવામાનની ઋતુના પરિવર્તનથી માણસના શરીર ઉપર અને એના રોજિદા જીવનવ્યવહાર ઉપર અસર થાય છે એ તમે સ્વીકારો છો ? અને આ અસરને પરિણામે પણ દરદો પેદા થાય એવુ તમે માનો છો ? આ પ્રશ્ન જ્યાં માનસિક રીતે જ સ્વીકાર-વાની ભૂમિકા ન હોય ત્યા એના ઉપર વિચાર કરવાનો તો પ્રશ્ન જ કયા હતો ?

આજના વિજ્ઞાનની અને માનસની આ સ્પષ્ટ અસરો છે. ભારતીય આયુર્વેદ આ પ્રશ્નોનો સુદર ઉકેલ આપે છે. અને આથી જ એણે ઋતુએ ઋતુના ઔષધ, ખોરાક અને જીવનની રહેણીકરણીની ચર્ચાવિચારણા કરી સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપ્યું છે

શિયાળો એ એક એવી ઋતુ છે કે જેમાં હવામાનને કારણે શરીરની માંસપેશીઓનુ સંકોચન થાય છે અને શરીરમાં રહેલા

પોષણનુ વિશેષ શોષણ થાય છે શિયાળામા હાથપગ ફાટે ગાલ તથ ડાહને સૂકા પડી જાય એ તો રોજિન્દા અનુભવની વાત છે આમ થવામા ઠડુ હવામાન શરીરનુ સ્નેહન પોષણ શોષી લે છે એ આપણે સ્પષ્ટપણે અનુભવીએ છીએ, અને આથી જ શિયાળામા આવી પરિસ્થિતિ ન આવે એ માટે રાયથી ૨૬ સુધી દરેક પોતાની શક્તિ પ્રમાણે યોગ્ય આવશ્યક પૌષ્ટિક ખોરાક લે છે

શિયાળો આવે છે અને તેજાના, મસાના કેસર કસ્તુરી અને રસ માત્રાઓની બજારમા તેજી આવી જાય છે ઉત્તેજક, ઉષ્ણ અને સ્નિગ્ધ પદાર્થોનો વિશેષ ઉપયોગ થાય છે, અને આ ઋતુમા એનો ઉપયોગ હિતકર પણ બને છે કારણકે ઠડા હવામાનને કારણે સંકોચન પ્રક્રિયા તીવ્ર રીતે થતી હોવાથી શરીરના સર્વાંગ અવયવોને પૂરતુ પોષણ પહોચાડવા માટે શરીરરચના પણ ઝડપથી કામે લાગી જાય છે અને પરિણામે ખાધેલા ખોરાકનુ સારુ પાચન થાય છે

શિયાળો અને પાચનકાર્યને નજર સામે રાખીને જીવનશક્તિ મેળવવા માટે ભારતીય આયુર્વેદમા એના જે અંગોની કલ્પના કરવામા આવી છે એમા એક સૌથી મહત્ત્વનુ અગ રસાયન-વાજીકરણ સસ્કારને ગણવામા આવ્યુ છે આ સસ્કારવિધિ આ શિયાળાની ઋતુમા જ કરવાનો હોય છે

આપણો સમાજ આજે રસાયન પ્રયોગોનો જે રીતે વિચાર કરે છે તેના કરતા આ સસ્કાર તદ્દન જુદો જ છે આજે એવુ સમજવામા અને સમજાવવામા આવે છે કે રસાયન એટલે તો ભસ્મો-માત્રાઓ સોનુ રૂપુ કે કિમતી ખનીજો જે શક્તિ આપી શકે છે તેના કરતા ઘણી વધારે લાબી તદુરસ્તી ભારતીય આયુર્વેદ નિર્દેશેલા રસાયન સસ્કારોથી મળે છે વનસ્પતિમાત્રમા એક એવી શક્તિ પડી છે કે જો માણસ થોડી ધીરજ, સભાનતા અને ચીવટ રાખે તો કાયાકલ્પ પણ થઈ શકે છે આવા પ્રયોગોની આયુર્વેદે રસાયન અધિકારોમા ગણના કરી છે

શિયાળો એક એવી ઋતુ છે કે જેમાં માણસને વિશેષ ખોરાક, પોષણ અને શક્તિની જરૂર પડે છે. આ ઋતુમાં મેળવેલી શક્તિ લાંબા વખત સુધી ટકી પણ શકે છે. શિયાળામાં જે ખોરાક લઈ શકાય છે અને એમાથી જે સમધાતુનુ બંધારણ ઘડાય છે તે લાંબુ આયુષ્ય અને નીરોગિતા આપનારુ નીવડે છે. અને આથી જ શિયાળામાં આ રસાયન પ્રયોગો કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

આ રસાયન પ્રયોગોની સાથે જ શિયાળામાં એક બીજો શક્તિદાયક પ્રયોગ પણ કરવામાં આવે છે કે જેને વાજીકરણ પ્રયોગ કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય જનતાએ આ વાજીકરણ અને રસાયન વચ્ચેનો તફાવત સમજી લેવો જોઈએ કે જેથી એના ઉપયોગ માટેની સ્પષ્ટ સમજણ રહે.

રસાયન પ્રયોગની વ્યાખ્યા આપતાં પંડિત ભાવમિશ્ર કહે છે કે દીર્ઘાયુષ્ય, સ્મૃતિ, મેધા અને શરીરની તમામ કર્મેન્દ્રિયોની જીવનશક્તિ જે વધારે છે તેને રસાયન પ્રયોગો કહેવામાં આવે છે. *Life-promoting* ઔષધોની એમાં ગણના કરવામાં આવી છે.

જ્યારે વાજીકરણ પ્રયોગોમાં વીર્ય, ધાતુઓનું શોધન થાય છે, ધાતુઓને બળ મળે છે અને પરિણામે માણસની જાતીય તાકાત વધે છે. આજના જમાનામાં જ્યાં માણસ પોતાની શક્તિનો શારીરિક અને માનસિક રીતે ક્ષય કર્યા કરે છે તેથી પરિસ્થિતિમાં આયુર્વેદે નિર્દેશેલા વાજીકરણ પ્રયોગોથી સારી એવી શક્તિ મળશે એમાં શંકા નથી. આજે જેને Vigour તરીકે ઓળખવામાં આવે છે તેવી ઉત્તેજક શક્તિ આ વાજીકરણ સંસ્કારથી મળે છે.

ઠંડા હવામાનમાં પોષણ અને ગરમી માગતા આપણા સમાજને નીચેના રસાયન પ્રયોગો ઉપયોગી નીવડશે—અને તેમાંય ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થામાં તો આ પ્રયોગ નવી જ તાજગી આપશે.

આ રસાયણ ઔષધોમાં સૌથી પાયાનું અને મહત્ત્વનું સ્થાન રસાયન ચૂર્ણને આપવામાં આવ્યું છે. ગળો, ગોખરુ અને આંબળાં

એ ઔષધત્રિપુટીનુ સયોજન એવી એક કેન્દ્રિત શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે કે જેમાથી વાત, પિત્ત ને કફના દરદો દૂર થઈ શકે છે ગળો રસે કડવી છે એટલે પિત્તનુ શોધન અને શમન કરે છે ગોખરુ ગણધર્મથી સ્નિગ્ધ, પોષક હોવાથી શરીરની રૂક્ષતા પેદા કરનાર વાતજ દોષને દૂર કરે છે અને આમળા તૂરા હોવાથી કફજ સપ્રઅનુ શોષણ કરે છે અને સાથે જ આમળાનો ખાટો રસ અપક્વ આમનુ પણ પાચન કરે છે આયુર્વેદમા દ્રવ્યગુણશાસ્ત્રની રીતે વિચારાયેલી આ પ્રથમ દર્શને દેખાતી સ્થિતિ છે પણ જો એની કેન્દ્રિત શક્તિનો વિચાર કરવામાં આવે તો એનાથી શરીરની સાત ધાતુઓનુ પોષણ થાય છે અને તેમાય જનન અવયવના રોગો એનાથી ખૂબ જ ઝડપથી મટે છે બાળકની માડીને વૃદ્ધ સુધી બાળકોના ઘડતર માટે, યુવાનોના ચણતર માટે અને વૃદ્ધાવસ્થાના સંરક્ષણ માટે આ ઔષધત્રિપુટી પોષક શક્તિ આપે છે અને તેમાયે વૃદ્ધાવસ્થામા કે જેમા સ્વાભાવિક રીતે જ વાત પ્રકોપ ઉગ્ર બનતો હોય છે અને પરિણામે પૌરુષગ્રંથિ (પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ)ની વૃદ્ધિને કારણે પેશાબની અનિયમિતતા થવી, પેશાબ ઓછો આવવો, વારવાર જવુ અને બળપૂર્વક ઉતારવો પડે તેવી સ્થિતિમા તો એ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે

રસાયનકલ્પની એવી જ બીજી ઔષધિ, એ પણ એક ઔષધ ત્રિપુટી છે આ ઔષધોમા શુદ્ધ ગૂગળ, શુદ્ધ શિલાજિત અને ગળોનુ ઘન છે

ગૂગળને શુદ્ધ કરી એમા એના જેટલુ જ શુદ્ધ શિલાજિત અને ગળોનુ ઘન મેળવી જરૂર પૂરતુ સારુ ઘી નાખી સારી રીતે ખાડી લેવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ ગોળી થઈ શકે એવુ મુલાયમ થઈ જાય છે ચણા જેવડી ગોળી કરી એમાથી સવારસાજ ૨–૨ ગોળી દૂધ સાથે લેવાથી પણ કાયાકલ્પની શક્તિ મળે છે આ પ્રયોગ ઉપર સ્વ જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્યે પોતાના અનુભવસિદ્ધ વ્યવહારની મહોર મારી છે અને શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યે પણ આ પ્રયોગના છૂટથી પ્રચાર કર્યો છે

આપણે જોયું છે કે માણસને સ્નેહયુક્ત દીપન-પાચન થાય તેવા ખોરાકની જરૂર પડે છે. ગૂગળ, શિલાજિત અને ગળોનું ઘન આવી પોષક-દીપક શક્તિ આપે છે અને પરિણામે એનાથી જીવનશક્તિ મળે છે. શરીરની ઢળી પડેલી માંસપેશીઓનું સંકોચન કરી લબડી પડેલી ચામડીમાં નવું લોહી પૂરે છે અને વધારે છે. ખાસ કરીને સંધિવા, નબળાઈ, લીવરની મંદતા અને બરોળ-કિડનીના નાનામોટા રોગોમાં, ન રુઝાતા હોય તેવાં લાંબા વખતનાં ભરનીંગળ ગૂમડાંઓમાં અને પોષણને અભાવે થનાગ હાડકાના દરદોમાં આ પ્રયોગથી ખૂબ જ સારો ફાયદો મળે છે. હાડકાંનાં ટી. બી ની તો એ કર્મસિદ્ધ ઔષધિ બની શકે છે.

રસાયનશક્તિ આપનારી એક ઔષધિ એ ચ્યવનપ્રાશાવલેહ છે. આંમળાંનો તૂરો, ખાટો અને પિત્તશામક ગુણ અને એમાં પડતા રસાયન ઔષધોથી એમાં એક એવી ગુણશક્તિ પેદા થાય છે કે જેનાથી માણસ ધારે તો કાયાકલ્પ પણ કરી શકે છે. સ્વ. ઝંડુ ભટ્ટજી દરદીઓને કિલોએ કિલો નહિ પણ પાંચ-દસ કિલો જીવન ખાઈ જવાની સલાહ આપતા હતા અને એનો પણ એક ખોરાક જેમ જ નિયમિત ઉપયોગ કરવાનું સૂચવતા અને પરિણામે લાંબા વખતના ક્ષીણકાય થઈ ગયેલા લોકોને પણ નવયૌવન મળતું. ચ્યવનપ્રાશ એ શાસ્ત્રીય ઔષધિ છે, અને કોઈપણ માણસ ધારે તો પોતાને ત્યાં થોડીક ચીવટથી બનાવી શકે છે.

આવાં જ બીજાં ઔષધોમાં શતાવરી-આમોદનો પાઉડર બનાવી એમાંથી ૩-૩ ગ્રામ સવાર સાંજ મધમાં લેવાથી એ પણ લોહી-માંસનું બંધારણ વધારનારું નીવડે છે.

ધોળી મુસળી દૂધમાં ઉકાળીને પીવાથી પણ જીવનશક્તિ મળે છે ને એવી જ રીતે એખરાનો ઉપયોગ પણ હિતકારી બને છે. બહુફળી દૂધમાં લેવાથી પણ વીર્ય ધાતુઓની વૃદ્ધિ થાય છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં રસાયન પ્રયોગો તો અનેક છે, જે બધાનો અહીં નિર્દેશ કરવો પણ શક્ય નથી. બીજી રીતે કહું તો આયુર્વેદની એકેએક વનસ્પતિ જે

એનો વિવેક અને સમજણપૂર્વક ઉપયોગ કરવામા આવે તો રસાયન-શક્તિ આપે છે.

[૨]

આયુર્વેદમાં જે રીતે રસાયન પ્રયોગોનો વિચાર થયો છે તે રીતે જ વાજીકરણ પ્રયોગોનો પણ એક વિશિષ્ટ રીતે વિચાર કરવામા આવ્યો છે આજના વિજ્ઞાને હોરમોન્સની વિશિષ્ટ પ્રકારની શોધ કરી છે એમ કહેવામા આવે છે, પણ આયુર્વેદે સંસ્કૃતિનો ઉદયકાળે આ વાજીકરણ પ્રયોગની કલ્પના કરીને આજના હોરમોન્સના વિચારનો જ પડઘો પાડ્યો છે. ભલે તે દિવસે વિજ્ઞાનની આજે છે તેવી પ્રત્યક્ષ પ્રમાણની શક્તિ કે દૃષ્ટિ ન હતી, પણ આજ છે તેના કરતા ઘણી જ વધારે દીર્ઘ અને સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ આયુર્વેદના વાજીકરણ વિચારમાં વાચકોને જોવા મળશે એમા શંકા નથી

આજના વિજ્ઞાને શક્તિના પ્રતીક તરીકે ઘોડાનો વિચાર કર્યો છે અને આથી જ આજના યંત્રયુગમા હોર્સ પાવરની રીતે જ વિચાર વામા આવે છે આયુર્વેદમા પણ આ ઘોડાનો વાજીકરણ કલ્પનામા વિચાર કર્યો છે વાજી એટલે ઘોડો અને કરણ એટલે ઘોડા જેવી શક્તિ જાતીય જીવનમા, સૃષ્ટિસર્જનના એક મંગળ કાર્યમા માનવે પોતનો વારસો એની ઉત્તમ અવસ્થાએ આપવો જોઇએ કે જે વારસો હીનવાર્ય ન હોય, માદલો, વિકૃત કે રોગિષ્ટ ન હોય અને બળ, બુદ્ધિ અને મેધાવી શક્તિનું પ્રતીક પોતાના વંશજમા ઊતરે એવી ભવ્ય કલ્પનાથી આ વાજીકરણ દૃષ્ટિનો વિચાર થયો છે

સૃષ્ટિસર્જનનો ભાર યૌવન અવસ્થામા સમાજે સ્વીકારવાનો છે એ અનિવાર્ય ગણવામા આવ્યો છે કામનુ સંસ્કૃત સ્વરૂપ સૃષ્ટિસર્જન છે અને કામનું વિકૃત સ્વરૂપ જાતીય વ્યભિચાર અને સંયમ વગરેનો જાતીય વ્યવહાર છે માનવજીવનમા કામની ઉત્તેજના અને આવેગ જેટલા પ્રાકૃતિક–સાહજિક છે એટલુ જ આ આવેગને સમજણપૂર્વક સાચવીને એનો જીવનશક્તિમા, ઓજસ્વી બળ પેદા કરવામા ઉપયોગ કરવો એ પણ એટલુ જ અનિવાર્ય ગણવુ જોઇએ આજે મનોવ્યવહારના

એક પ્રેરક બળ તરીકે જાતીય જીવનની ભારે મોટી ચર્ચા થઈ રહી છે. પશ્ચિમના જગતે ન્યાય, નીતિ, ધર્મ, વિવેક, સંયમના કોઈ જ સંસ્કારનો સ્વીકાર કરવાને બદલે આવેગને ન્યાય આપો, આવિષ્કારને માર્ગ આપો, એ જ જીવનની વાસ્તવિકતા છે એમ સમજાવવા માંડયું છે. અને એથી જ આજે લગ્નજીવન અને જાતીય જીવનમાં માનવીધર્મે સ્વીકારેલા નીતિનિયમોને છોડવાની પણ એક ઉગ્ર પ્રણાલિકા સ્વીકારાઈ રહી છે. જાતીય જીવનને જ્યારથી લગ્નજીવન કરતાં જુદું માનવામા આવ્યું ત્યારથી જ સમાજજીવનની વફાદારી, કુટુંબજીવનમાં કેન્દ્રિત રહેવાને બદલે વિકૃત બનવા માડી છે અને પરિણામે આજે આ વિચારનો જ્યા પ્રચાર ચાલી રહ્યો છે ત્યાં સમાજજીવન પણ દિવસે દિવસે ચારિત્ર્યહીન બની રહ્યુ છે ચારિત્ર્યના પાયાના સિદ્ધાંતો પણ આજે બદલાઈ રહ્યા છે—બદલાવવામાં આવી રહ્યા છે. પરિણામે આજે જાતીય રોગોનો પણ વિશાળ પાયા ઉપર એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો રાફડો ફાટ્યો છે. જેનો અનુભવ આપણને જાતીય શક્તિ માટેનાં ઔષધોનો જે રીતે આજે પ્રચાર થઈ ગયો છે તેના ઉપરથી જોવા મળે છે. ચાદી—ગીફીલીસથી માંડીને અનેક જાતીય અંગોના રોગો એ આજનો ચિંતાજનક પ્રશ્ન બની રહ્યો છે. આજની આ સ્થિતિ જાતીય-જીવનની વિકૃત સમજણ, ફ્રોઈડ જેવા મનોવૈજ્ઞાનિકે જાતીય જીવનની આસપાસ જ માનવીજીવનનો વ્યવહાર ચાલી રહ્યો છે અને ચાલવો જોઈએ તેવા વિચારનો પ્રચાર કર્યો ત્યારથી શરૂ થઈ છે. દુનિયામાં જાતીય જીવનની આસપાસ જ માનવીજીવનના પ્રેમસબધોની વિચારણા કરીને ફ્રોઈડે આ દુનિયાને નીતિનાશને માર્ગે દોરી જવાનો જ માર્ગ ચીધ્યો છે એવુ દુનિયાના અનેક તત્ત્વચિંતકોને આજે લાગી રહ્યુ છે.

આયુર્વેદે આ વિચારનો પોતાની રીતે વિચાર કર્યો છે. વાજીકરણ પ્રયોગો આ વિચારોનું હાર્દ છે. લગ્નજીવનમાં જાતીય જીવનનો પ્રભાવ સૌથી મહત્ત્વનો છે સ્ત્રી અને પુરુષ પોતાના જીવનનો શ્રેષ્ઠ આનંદ સંતોષપૂર્વક માણે એ અનિવાર્ય ગણવામાં આવ્યું છે, અને આથી જ દોષો દૂર કરવાનો પાયાનો સિદ્ધાંત સ્વીકારવામાં આવ્યો છે.

માનવીના જાતીય જીવનમા આટલી સૈદ્ધાતિક વિચારણા કરવામા આવી છે

(૧) સ્ત્રી અને પુરુષ જાતીય જીવનનો પરમ સંતોષ અનુભવે એ માટે જાતીય વ્યવહારમા આવશ્યક સંયમ ભળવો જોઈએ આ સમય દરમિયાન પુરુષ પોતાની શક્તિ પૂરતા પ્રમાણમા જાળવી રાખે એ અનિવાર્ય ગણવામા આવ્યું છે જાતીય જીવનની પરમ સંતોષની અવસ્થા એની અંતિમ ક્ષણ સહસ્રાવ થાય તે છે આવો સ્રાવ સંયુક્ત અવસ્થામા થાય એટલા સમય સુધી પુરુષની ધારણાશક્તિ ટકી રહે એ માટે પુરુષની ધાતુનુ બંધારણ ઘનત્વવાળુ હોવુ જોઈએ એમા વિકૃત ગરમી ન હોવી જોઈએ અને જાતીય જીવનનો જે અંતિમ હેતુ સૃષ્ટિસર્જન છે તે માટે પુરુષના વીર્યમા ગર્ભસ્થાપક જતુઓ પૂરતા પ્રમાણમા પેદા થયેલા હોવા જોઈએ જાતીય જીવન માટે પોતાના શરીરમા કાંઈ ખૂટે છે તેવો ભાવ પેદા જ ન થાય તેવો આત્મવિશ્વાસનો ગણકો પણ પુરુષ જીવનમા અનિવાર્ય ગણવો જોઈએ આની સર્વાંગ દૃષ્ટિભરી વિચારણા અને એનો ઉપચાર એ વાજીકરણ પ્રયોગ છે

શિયાળાની ઋતુમા ભેજ વગરના ઠડા હવામાનમા માનવીની ચયાપચયની અગ્નિ વધે છે, ધાતુઓનુ પોષણ બળવત્તર બને છે અને એની અંતિમ અવસ્થાએ જ વીર્ય અને ઓજ જેવી પ્રભાવશાળી ધાતુઓનુ નિર્માણ થાય છે આથી જ શિયાળામા આવા વાજીકરણ પ્રયોગ એક સસ્કારની ભાવનાથી સ્વીકારવામા આવ્યા છે

માનવીજીવનમા બે પ્રકારની શક્તિનો વિચાર થયો છે એક શીતવીર્યશક્તિ અને બીજી ઉષ્ણવીર્યશક્તિ માનવીમાત્રને ઉદ્દીપન અને સંતર્પણ માટે આ બેય શક્તિની જરૂર રહે છે શીતવીર્યશક્તિ પિત્તનુ શોધન અને શમન કરે છે જ્યારે ઉષ્ણવીર્યશક્તિ કફજ દોષ દૂર કરવાનુ સામર્થ્ય ધરાવે છે અને એ દૃષ્ટિએ જ રસાયન પ્રયોગોમા શીતવીર્ય ઔષધો વિશેષ ઉપયોગી બને છે અને યૌવન અવસ્થાની જાતીય જીવનશક્તિ માટે ઉષ્ણવીર્ય ઔષધો સ્વીકારવામા આવ્યા છે

સ્વ. શ્રી જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્યે એમના સિદ્ધયોગ સંગ્રહમાં આ માટે નીચેના ઔષધોનો નિર્દેશ કર્યો છે :

વિદારીકંદ, ધોળી મૂસળી, સાલમ પંજા, આસોંદ, ગોખરુ, અક્કલકરો, એનું સમાનવજને ચૂર્ણ બનાવી સવાર સાંજ ૩–૩ ગ્રામ દૂધ સાથે લેવાથી વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે, એમાં ઘનત્વ આવે છે અને વિશેષ રીતે પુરુષની ધારણાશક્તિ પણ વધે છે

પંડિત ભાવમિશ્રે નિર્દેશ કરેલો એવો જ બીજો પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે :

કૌચા ગ્રામ ૧૬૦ ને ૬૪૦ ગ્રામ દૂધમાં રાંધી જ્યારે એ બફાઈ જાય ત્યારે એને સારી રીતે લઠીને છૂંદો બનાવી લેવો. આ છૂંદાને ગાયના ઘીમા શેકીને કીટી પાડી લેવી. પછી એ તૈયાર થયેલા માવાથી બમણી ખાંડ લઈ એની ચાસણી કરી એમાં ઉપગનો કૌચાનો માવો મેળવી દેવો અને એના ૨૦–૨૦ ગ્રામના લાડુ બનાવી લેવા આ લાડુને મધમા આઠેક દિવસ ડુબાડી રાખવા અને પછી દરરોજ એક એક લાડુ ખાવો આ પાકથી રજ-વીર્યને ખૂબ જ પોષણ મળે છે અને જાતીય જીવનની શક્તિ વધે છે હોરમોન્સનો સ્વસ્થ પ્રભાવ વધે છે.

ગોખરુ, એખરો, આસોદ, શતાવરી, મૂસળી, કૌચાં, જેઠીમધ, બળબીજ અને ખપાટ એ બધાનુ સમાનવજને ચૂર્ણ બનાવી આઠગણા દૂધમાં નાખી એનો માવો બનાવી લેવો એ પછી એ માવાને એટલા જ ઘીમા કીટી પડે તે રીતે શેકી માવાથી ડબલ ખાંડમાં ચાસણી બનાવી ૩–૩ ગ્રામનો લાડુ બનાવી લેવો આ લાડુનો દરરોજ ઉપયોગ કરવાથી ખૂબ જ બળ મળે છે. વીર્યદોષની ખામીવાળા માટે આ પ્રયોગ ઉત્તમ શક્તિ આપનારો નીવડે છે.

આબળાંની ઋતુમા જે લોકો બનાવી શકે તેવા માટે નીચેની બનાવટ ખૂબ જ ઉપયોગી થાય એવી છે :

પાકાં મોટાં આબળાં કિલો–રાા લઈ એને એક દિવસ દૂધમાં ભીંજવી રાખી બીજા દિવસે અંદરના ઠળિયા છૂટા પડે તેવી રીતે

બાકી લેવાં. આ પછી એને કંતાનના કપડા ઉપર મસળીને શ્રીખંડ છણવામાં આવે છે તેમ છણી એમાંથી રેસા અને ઠળિયા જુદા પાડી માવો જુદો કરી લેવો. આ માવાને ૧૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકી લેવો. પછી ૧૦૦ ગ્રામ ખાંડની ચાસણી બનાવી એમાં આ માવો મેળવી દેવો અને એમાં નીચેનાં ઔષધો નાખીને ચાટણ બનાવી લેવું :

એલચી નાની–મોટી, નાગરમોથ, અગર, તગર, જટામાંશી, સફેદ ચંદન, વાસકપૂર, રૂમી મસ્તકી, જાયફળ, જાવંત્રી, કેસર, તમાલપત્ર, તાલીસપત્ર, લવિંગ, ગુલાબનાં ફૂલ, ધાણા, શાહજીરું, કપૂરકાચલી, તજ, અવરેશમ કાપેલું અને બીજોરાંની સૂકવેલી છાલ, આ બધુ જ ૩–૩ ગ્રામ લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી લેવું. આ ચૂર્ણ ઉપરાંત ચાંદીનાં વરખ નંગ ૧૦૦ અને સોનાના વરખ નંગ ૨૫—બધું જ ચૂર્ણ અને વરખ ઉપરના ચાંટણમાં મેળવી દેવા.

આ ઔષધો ઉપરાંત જે લોકો નાખી શકે તેમણે એમાં નીચેનાં ઔષધો પણ નાખવાં ૧૦ ગ્રામ કસ્તુરી, ૧૦ ગ્રામ અંબર, ૧૦ ગ્રામ પ્રવાલપિષ્ટી, ૧૦ ગ્રામ મોતીની પિષ્ટી: આટલું મેળવવાથી આ પ્રયોગ વિશેષ ગુણપ્રદ બનશે. સ્વ. જાદવજીભાઈનો ધાત્રી રસાયનનો આ પ્રયોગ છે અને આ ઋતુમાં તે ખૂબ જ ગુણપ્રદ બને છે.

શિયાળાની ઋતુને નજર સામે રાખીને આપણો સમાજ પોતાની પ્રકૃતિ અને આર્થિક શક્તિ પ્રમાણે આમાંનો કોઈપણ પ્રયોગ કરશે તો બાર માસ ચાલે તેવી જીવનશક્તિ મળશે.

આ ઉપરાંત મકરધ્વજ અને એના અનુપાનવાળી બનાવટો અને એવા જ બીજા અનેક વાજીકરણની શક્તિ આપનારા ઔષધો છે જ. એ પણ એટલા જ ફળદાયી બની રહે છે. પ્રશ્ન માત્ર એટલો જ છે કે આ ઔષધો તીવ્ર ઉત્તેજના આપનારાં ઔષધો છે, એટલે એની સાથે ધાતુઓનું પોષણ–બળ વધે એ માટે જૂરતા પ્રમાણમાં ઘી, દૂધની બનાવટો લેવી જોઈએ. ખોરાકને પચાવીને ધાતુઓમાં પરિવર્તન કરવાનુ મહત્ત્વનુ કાર્ય પણ આ ઔષધો દ્વારા થાય છે.

એવી જ વાજીકરણની શક્તિ બીલામાના કલ્પો દ્વારા મળે છે. પણ આજે આ બીલામાના પ્રયોગો કરવામાં પૂરતી સાવચેતી એ રાખવાની હોય છે કે એમાં ઠીક પ્રમાણમાં સાચું, સારું શુદ્ધ ઘી અને દૂધની બનાવટો લેવી પડે છે. જ્યારે આજે માનવીનો સમગ્ર જીવન-વ્યવહાર જ થીજવેલા તેલની આજુબાજુ વધી રહ્યો છે, ત્યારે આવાં તીવ્ર ઔષધો ફાયદો કરવા કરતાં નુકસાન વિશેષ કરે છે, એ પણ સમજી લેવું જોઈએ અને આથી આવો પ્રયોગ નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે જ કરવો જોઈએ. વાજીકરણના પ્રયોગોનું આ હાર્દ જાતીય જીવન માટે એક વિશિષ્ટ દૃષ્ટિ અને સમજણ આપનાર બનશે.

આયુર્વેદના બસ્તી-પ્રયોગો

રોગ અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રની દુનિયામાં આજે એનિમાનું ભારે મોટું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવે છે. દિવસે દિવસે વિકસતા જતા નિસર્ગોપચારની દુનિયામાં તો એને ભારે મોટી પ્રતિષ્ઠા આપવામાં આવી છે. એનિમાને નિસર્ગોપચારનું એક મહત્ત્વનું અંગ ગણવામાં આવે છે અને એ જ રીતે એનો વિચાર, વ્યવહાર અને પ્રચાર કરવામાં આવે છે. આજે તો એવી સ્થિતિ આવી ગઈ છે કે કોઈપણ દરદમાં એનિમાની જ ભલામણ કરવામાં આવે છે. જ્યારે અને ત્યારે એનો જ ઉપયોગ કરવાનો આગ્રહ થતો હોય છે. આપણો રોગોથી ઘેરાયેલો, ગભરાયેલો, અસહાય બનેલો સમાજ એનો જ એકમાત્ર ઉપયોગ કરે છે. એવા કેટલાય લોકો જોવા અને જાણવા મળે છે કે જેને નિયમિત સવારના એનિમા લેવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે અને એનિમા લીધા પછી જ એમનાં આંતરડાનો મળદોષ સાફ થાય છે. જે દિવસે એનિમા ન લેવામાં આવી હોય તે દિવસે જાણે કે પેટ ભારે લાગતું હોય, ગેસ થતો હોય અને ન સમજી શકાય એવી બેચેની લાગતી હોય એવી લાગણી થાય છે.

એનિમાની આ અસર કોઇપણ વ્યસન કરતાં જરાય ઓછી નુકસાનકારક નથી. એમ કહેવામાં આવે છે કે એનિમાથી કોઈપણ પ્રકારનું નુકસાન નથી, એટલે નિર્ભયરીતે એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે, પરંતુ કોઇપણ વસ્તુની કાયમી-અસ્વાભાવિક ટેવ એ જ મોટું નુકસાન છે, એ આપણે સમજતા નથી. શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ કુદરતી રીતે જ જે ક્રિયા થવી જોઈએ, એ આપણે આ પ્રકારના બાહ્ય સાધનોથી કૃત્રિમરીતે કરીએ છીએ અને પરિણામે સમજણ પણ ન હોય એવું લાંબા ગાળાનું નુકસાન નોતરીએ છીએ.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં પણ રોગ અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ એનિમાનું મહત્ત્વ આજથી સદીઓ પહેલાં સ્વીકારાયું છે અને આજના કોઇપણ વિજ્ઞાને જેટલો ઝીણવટભર્યો વિચાર એના ઉપયોગ અને ગેર-પયોગ વિષે નહિ કર્યો હોય, એટલો વિગતવાર વિચાર અને વ્યવહાર ભૂતકાળમાં આચરવામાં આવ્યો છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં આ બસ્તી પ્રકારોના બે ભેદ પાડવામાં આવ્યા છે : એક અનુવાસન કે નિરૂહબસ્તી અને બીજી ઉત્તરબસ્તી. પ્રથમ પ્રકાર મળદોષને દૂર કરવા માટે વપરાય છે. જ્યારે બીજો પ્રકાર પેશાબ અને રજવીર્યના દોષોને દૂર કરવા માટે ઉપયોગમાં આવે છે.

આપણે જોયુ છે કે મળદોષોને દૂર કરવા માટે અનુવાસન કે નિરૂહબસ્તીના પ્રયોગો સૂચવાયા છે. આ પ્રકારભેદોની સમજણ આ રીતે આપવામાં આવી છે : આજના જમાનામાં જેને સિરિંજ આપવાનો પ્રકાર કહે છે તે આ અનુવાસન બસ્તી છે, જ્યારે રીતસરની એનિમાને નિરૂહબસ્તી કહેવામાં આવે છે.

આજે એવી એક રૂઢ સમજણ થઈ ગઈ છે કે ગમે તે દરદમાં એનિમાનો ઉપયોગ થઈ શકે. પરંતુ આયુર્વેદશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ સર્વ-સામાન્ય રીતે ગમે તે દરદમાં એનિમાનો ઉપયોગ થાય તે હિતકર નથી. મહર્ષિ સુશ્રુતાચાર્ય કહે છે કે નીચેનાં દરદમાં એનિમા આપવી કે લેવી યોગ્ય નથી. ઉન્માદ, ગાંડપણ કે ભયવાળો માણસને, શોક કે ચિંતાવાળી પરિસ્થિતિમાંથી પેદા થયેલા દરદ—તરસ, અરોચક, અજીર્ણ,

ઉદરસ, પાન્ડુરોગ, ભ્રમ, મદ, મૂર્છા, ઝેલકી, પ્રમેહ એ પાંચ પ્રકારના ઉદરરોગોવાળાને અતિશય સ્થૂળ શરીરવાળાને શ્વાસ-કાસ કે મોજનવાળા પ્રકારો, છાતીમાં ચાંદું પણ હોય તેવા ઉરઃક્ષત કે રક્તપિત્તના દરદી અને સાત માસની ગર્ભિણી સ્ત્રીને એનિમા આપવી હિતકર નથી. તેવી જ રીતે નબળા-દુર્બળ ખાવાના અશક્ત લોકો તેમ જ બાળક અને વૃદ્ધને એનિમા ન આપવી જોઈએ.

આથીય આગળ જતા આચાર્ય સુશ્રુત વિશેષ નોંધ આપતાં કહે છે કે કેટલીક વખત તેવી સ્થિતિ આવે છે કે દરદીને અનિવાર્ય રીતે બસ્તી આપવાની જરૂરિયાત ઊભી થાય. આવી અનિવાર્ય સ્થિતિમાં એટલી સમજણ તો રાખવી જ જોઈએ કે નીચેની સ્થિતિમાં તો કોઈપણ સંજોગોમાં તૈલી પદાર્થોવાળી વસ્તુ તો ન જ આપવી; કારણકે આ, તૈલી તત્ત્વોના સંયોગથી આ દરદો વિશેષ વિકૃત બને છે અને પરિણામે અસાધ્ય સ્થિતિએ પહોંચી જાય છે. આવાં દરદોમાં. ઉદરરોગો, પ્રમેહ, કોઢ અને મેદવાળા સ્થૂળ શરીરનું વિશેષ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યુ છે.

આજના વૈજ્ઞાનિક જમાનામાં દરદીનું જ્યારે પોષણ ખૂટે છે, મોઢા વાટે જ્યારે કશો ખોરાક દરદી લઈ શકતો નથી ત્યારે ઇસ્પિતાલોમાં આ પોષણ દરદીને મળી રહે એટલા માટે પૂંઠ વાટે ચડાવવામાં આવે છે. આવા પ્રવાહી ખોરાકમિશ્રિત દ્રાવણમાં સેલાઈનનો છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ દશ્ય જોઈને આપણે ચકિત થઈ જઈએ છીએ-વૈજ્ઞાનિક સંશોધન ઉપર આફરીન થઈ જઈએ છીએ; પણ સાચી રીતે આજે દેખાતી શોધ એ નવી શોધ નથી. એને જરૂર વૈજ્ઞાનિક ઓપ આપવામાં આવ્યો છે, પણ એ આપણા પુરાણપ્રસિદ્ધ આયુર્વેદમાં પણ નિર્દેશ પામેલી પદ્ધતિ છે અને ભૂતકાળમાં ભારતીય વૈદ્યાચાર્યોએ એનો અનેક નાનાંમોટાં દરદો ઉપર સફળ ઉપયોગ કર્યો છે. આ ઉપયોગ કરતી વખતે વર્તમાન ઋતુનો, દરદીની પ્રકૃતિનો અને ઔષધના ગુણધર્મનો વિચાર કરવાનો રહે છે; અને તેમાંય આવા પોષક બૃહણીય શક્તિ આપનારા બસ્તીપ્રયોગો

વખતે દરદીના મળદોષનુ શોધન કરીને પછી જ એનો ઉપચાર કરવાની અનુમતિ આપવામા આવી છે કે જેથી દ્રવ્યોનો સર્વગ્રાહી ગુણ મળી રહે

ખાસ કરીને જેને પોતાના શરીરની કાયાપલટ કરવી હોય, કાયાકલ્પનો પ્રયોગ કરવો હોય તેવા દરદીઓ માટે તો પહેલા ઉત્ક્લેશન બસ્તી કે જેનાથી મળદોષ દૂર થાય, પછી દોષહર બસ્તી અને પછી સંશમન બસ્તી દેવી જોઈએ, કારણકે આ ત્રણે પ્રકારોમા ઋતુ, પ્રકૃતિ અને દરદ દૂર કરી શકે તેવા કર્મસિદ્ધ ઔષધો લેવાના રહે છે

એવી જ રીતે જે પ્રકારનાં દરદો અને દોષો હોય તેનો વિચાર કરીને પણ અનુકૂળ બસ્તીપ્રયોગો સૂચવવામા આવ્યા છે વાતજ, પિત્તજ, કફજ અને રક્તજ દોષો દૂર કરી શકે તેવા પ્રકારો પણ નોધવામા આવ્યા છે અરે, એટલુ જ નહિ પણ એથીય આગળ જઈને કહુ તો આચાર્યો કહે છે કે માનવી જ્યારે અનેક રીતે હીનવીર્ય, શક્તિક્ષીણ અને વીર્યધાતુઓ વિનાનો નપુસક બની ગયો હોય, કે જેને વાજીકરણની શક્તિની તાત્કાલિક જરૂર હોય તેવા લોકોને ચોક્કસ પ્રકારના ઔષધોથી સિદ્ધ કરેલી બસ્તીઓ આપવાની ખાસ ભલામણ કરવામા આવે છે

ઝાડા મરડા જેવા દરદોમા આવી બસ્તીઓના પ્રકારો નિર્દેશવામા આવે છે આમ, દરદીના દોષ દરદને નજર સામે રાખીને દૂધ, ઘી અને તેલની, એમા જુદા જુદા ઔષધો સિદ્ધ કરીને કે સ્વતંત્ર રીતે એનિમા આપવામા આવે છે આજેય દક્ષિણ ભારતમા આ બસ્તી પ્રયોગોની ચિકિત્સા ચાલુ છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રમા એનિમા (બસ્તીશાસ્ત્ર)નો એટલો વ્યાપક રીતે વિચાર કરવામા આવ્યો છે કે જેનો ખ્યાલ એ શાસ્ત્રનો વિગતવાર ઝીણવટભરી રીતે વિચાર કરીએ ત્યારે જ આવી શકે

આપણી પ્રાચીન ચિકિત્સાપદ્ધતિમા પંચકર્મ—સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, વિરેચન અને બસ્તી—એ પાયાની ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે રોગના મૂળ કારણોને દૂર કરવા માટે આ પ્રકારોનો ઉપયોગ સૂચવાયો છે અને આજેય જ્ઞાત કે અજ્ઞાત રીતે એનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે

તાવ આવે ત્યારે નાસ (નાક) લેવાના પ્રકારો સ્વેદન ક્રિયા કરે છે, વાતજ દરદોમાં માલિશના પ્રકારોથી સ્નેહન મળે છે કફજ દરદોમાં ઊલટી, વમન, પિત્તજ દરદોમા વિરેચન અને વાતજ દરદોમા બસ્તીનો ઉપયોગ સૂચવાયો છે સમાજ જો થોડીઘણ ચીવટ અને જાગ્રતબુદ્ધિથી વિચારશે તો આ જ પ્રયોગોથી સારી રીતે નીરોગિતા મળી રહે છે એવો અનુભવ થશે

વૃદ્ધદંડ ચૂર્ણ

રોગવિજ્ઞાનમાં જરાવ્યાધિની પણ ગણના કરવામાં આવી છે અને આ જરા-વૃદ્ધત્વના જે દોષો (રોગો) છે એનો વિચાર આજે ભારે વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્નો સાથે કરવામાં આવી રહ્યો છે. જેરીએશન ઉપરના ઔષધોનો પણ ઠીક પ્રચાર વધ્યો છે. આયુર્વેદમાં, પણ આ પ્રશ્નનો એક કાળે વિચાર થયો છે, જેની પ્રતીતિ આ વૃદ્ધદંડચૂર્ણ આપે છે. એનુ સંયોજન આ પ્રમાણે છે:

ધોળી મૂસળી ગ્રામ-૨૫, ગળોસત્ત્વ ગ્રામ-૨૫, કૌચાં બીજ ગ્રામ-૨૫, ગોખરૂ ગ્રામ-૨૫, શીમળીના મૂળની છાલ ગ્રામ-૨૫, આંમળા ગ્રામ-૨૫ અને સાકર ગ્રામ-૧૫૦.

આયુર્વેદ વિજ્ઞાનના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં આજે જેને જેરીએશન કહેવામાં આવે છે તે જરા-વૃદ્ધત્વ માટે અનેક કલ્પોની રચના કરી છે, તેમાંથી આ એક સંયોજન કલ્પનો પરિચય આપવાની તક લઉં છુ, ઉપરના સયોજનમા સાત દ્રવ્યો છે. એ દ્રવ્યો જોતા પ્રથમ દર્શને એક છાપ એ પડશે કે આ સંયોજન ધાતુપોષક-ધાતુવર્ધક છે આજના વિજ્ઞાનમા જેનો હોરમોન્સની દષ્ટિએ વિચાર થયો છે તેથી હોરમન્સની શકિત આ દ્રવ્યો દ્વારા મળે છે. પરિણામે પુરુષના કે સ્ત્રીના સમગ્ર જીવન-વ્યવહાર ઉપર એની અનેક રીતે હિતકર અસર થાય છે.

માનવજીવનમા વૃદ્ધત્વમાં જે ફેરફાર થાય છે. તેમા આટલી સ્થિતિનો વિચાર કરવાનો રહે છે:

૧. જ્ઞાનતંત્રને સતેજ–સ્વસ્થ રાખે તેવું સંયોજન

૨. લોહીમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્યોને દૂર કરીને લોહીને શુદ્ધ, સાત્ત્વિક બનાવે તેવી સમજણનો સ્વીકાર.

૩. જેમ જેમ ઉંમર વધે તેમ તેમ અમ્લક્ષારો વધે, એ સંયોગોમાં અમ્લપ્રતિયોગી અને છતાંય સ્નિગ્ધતાની પોષક, ધાતુવર્ધક શક્તિ આપે તેવાં દ્રવ્યોનું આયોજન.

વૃદ્ધત્વમાં સ્નાયુઓ બંધાય એ મહત્ત્વની પ્રક્રિયા નથી, પણ જે સ્નાયુઓને જે પ્રકારનો નિરંતર ઘસારો લાગે છે તે ઘસારાની આવશ્યક પૂરણી કરી આપે તે મહત્ત્વનુ છે. અને એથી જ અમ્લયોગી ક્ષારો–આમને પેદા કરે તેવા પદાર્થોનો નિષેધ સ્વીકારીને નિરામ, અમ્લપ્રતિયોગી, જીવનશક્તિ–પ્રતિકારશક્તિ આપે તેવાં દ્રવ્યો અને આહાર ઔષધીય ઉપયોગ માટે સ્વીકારવાં જોઈએ આ દૃષ્ટિએ જ ઉપરના સંયોજનનુ મૂલ્યાંકન થયું છે

સંયોજનનાં ચાર દ્રવ્યો–ધોળી મૂસળી, ગોખરુ, કૌચાં અને શીમળાનાં મૂળ સ્નિગ્ધ, પાચક, પોષક શક્તિ આપે છે. ઉંમરને કારણે જે રૂક્ષતા લોહીમાં, ચામડીમા અને ધાતુઓ દ્વારા સમગ્ર શરીરમા પ્રસરી જાય છે, તેમાંથી વાતજન્ય વિકૃતિ પેદા થાય છે. ઉપરના દ્રવ્યો આ રૂક્ષતાને હણે છે એમાના અન્ય ગુણધર્મોથી એ સુપાચ્ય રહે છે અને પરિણામે સદ્યવીર્યકરા જેવી એક વીર્યવર્ધક શક્તિ આ દ્રવ્યોથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પેદા થાય છે.

સંયોજનનુ ગળોસત્ત્વ જેને આયુર્વેદમા અમૃતાસત્ત્વ પણ કહેવામાં આવે છે, તે શરીરમાના વિજાતીય દોષો–ઝેરોને દૂર કરનારુ અને વૈષ્ણવી શક્તિ આપનારું બની રહે છે વૃદ્ધાવસ્થામા જે પ્રકારના અમ્લયોગી ક્ષારો માનવશરીરમા દાખલ થાય છે અને એથી રક્તસંસ્થાનની ઉત્તેજક પ્રક્રિયા વધે છે, તેમાં ગળોસત્ત્વના સેવનથી આ ઉત્તેજના શાંત રહે છે અને છતાંય શીત વીર્યપોષકશક્તિ તો એના સેવનથી મળે જ છે.

આમળાંને તો પ્રાચીન આચાર્યોએ વયસ્થાપન ગણ્યાં છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં જે સૌથી વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત નક્કી થયો છે તે, વૃદ્ધાવસ્થામાં માનવશરીરમાં ચૂનાનું તત્ત્વ વધે છે અને પરિણામે શરીરસ્થ હાડકાં, ચામડી, સ્નાયુઓ અને રક્તધાતુઓ અને એને વહન કરનારી રક્તવાહિનીઓ વિશેષ કઠણ–અક્કડ બનીને શરીરની સમગ્ર વ્યાપારક્રિયા માટે અવરોધાત્મક બને છે આ ચૂનાનાં તત્ત્વોનું શોષણ, રાસાયનિક પ્રક્રિયા કરીને એમાંથી પેદા થતી અક્કડાઈ સ્વાભાવિક રીતે દૂર કરવાનું કાર્ય આ આમળાંના સેવનથી થાય છે વૃદ્ધાવસ્થામાં આમળાં એક અમૃતતુલ્ય ખોરાક છે અને આથી જ આ સંયોજનમાં એનો સ્વીકાર થયો છે

વૃદ્ધાવસ્થામાં વાયુનો પ્રકોપ થાય છે, રૂક્ષતા વધે છે. આ સંયોગોમાં વાયુને દૂર કરનારા રસો–મધુરરસ આપણને સાકર દ્વારા મળે છે. સાકર–આજના વિજ્ઞાનમાં કાર્બોહાઈડ્રેટસ, આવશ્યક પોષક ગરમી આપે છે. પાચનની શક્તિ વધારે છે અને પરિણામે ચયાપચયનું કાર્ય વધારે છે. આ માટે ઉત્તમ ખોરાક શેરડી છે, અને એમાંથી જ પેદા થતી સાકર માનવશરીરમાં મધુરરસની વૃદ્ધિ કરીને વાયુને હઠાવે છે.

વૃદ્ધાવસ્થાનું આ એક અમૂલ્ય સંયોજન છે. એના વિવેક અને માત્રાપૂર્વકના ઉપયોગથી લાંબું નીરોગી આયુષ્ય મળે છે.

નીચેના રોગોમાં પણ આ સંયોજન ઉપયોગી બને છે. ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થાના પરિવર્તન વખતે જે પ્રકારની ફરિયાદો પેદા થાય છે તેમાં પણ એનું સેવન હિતકર બને છે. સામાન્ય રીતે ફરિયાદો આ પ્રકારની હોય છે :

(૧) વારંવાર પેશાબ માટે જવું પડે છે. પેશાબને બહાર લાવવા માટે ક્યારેક થોડોક વિશેષ શ્રમ કરવો પડે છે. પેશાબની સતત ખણસ રહે છે. આવી પેશાબની નાનીમોટી ફરિયાદોમાં ઉપરનું સંયોજન મૂત્રાશયના સ્નાયુઓને બળ આપે છે અને પેશાબની સમગ્ર ક્રિયાને નિયમિત બનાવે છે.

(૨) વૃદ્ધાવસ્થામાં સ્નાયુઓની સ્થિતિસ્થાપકતા મંદ પડે છે અને પરિણામે આંતર કે બાહ્ય અવસ્થાના સ્નાયુઓ ઢીલા પડવા માંડે છે. બાહ્ય રીતે ચામડી ઉપર કરચલી પડે, તો આંતરિક રીતે સ્નાયુઓનું હલનચલન મંદ પડવાથી એક પ્રકારનો થાક લાગે. આ થાકની લાગણીથી મુક્ત રહેવા માટે પણ આ સંયોજન હિતકર બને છે.

(૩) વૃદ્ધાવસ્થામાં જે પ્રકારનું જાતીય હોર્મોનમાં પરિવર્તન આવે છે તેની સ્વાભાવિક રીતે સીધી અસર માનવીના શરીર અને મન ઉપર પણ થાય છે. આજે હોરમોન્સના શાસ્ત્રનો ભારે મોટો વિકાસ થયો છે, પણ પ્રાચીનોએ આજના હોરમોન્સનો આજની રીતે કેવળ જાતીય દૃષ્ટિએ જ નહિ, પણ વયસ્થાપન ઉપચારની દૃષ્ટિએ વિચાર કર્યો જ છે આવી વયસ્થાપનની શક્તિ આ વૃદ્ધદંડચૂર્ણથી મળી રહે છે.

સામાન્ય રીતે યૌવન અવસ્થામાં જાતીય શક્તિનો વિકાસ થાય તેવાં દ્રવ્યો સંયોજનમાં ઉપયોગી બને છે—જેનાથી ઉષ્ણવીર્યશક્તિ મળે છે; જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થામાં શીતવીર્ય તાકાતની સૌથી વિશેષ જરૂર રહે છે. જાતીય શક્તિનું પોષક બળ મળે પણ જાતીય ઉત્તેજના ન આપે તેવાં દ્રવ્યોનો આ સંયોજનમાં સ્વીકાર થયો છે. એની પોષકશક્તિ અને એની ચયાપચયની શક્તિ આ સંયોજન દ્વારા મળે છે. આજના વિજ્ઞાને જેરીએટ્રીક ઉપર જે વિચાર કર્યો છે તેવો જ વિચાર વયસ્થાપન દ્રવ્યો દ્વારા આયુર્વેદના પંડિતોએ કર્યો છે અને એમાંનુ એક સંયોજન આ વૃદ્ધદંડચૂર્ણ છે. ભાંગી પડતું-ક્ષીણ થતું શરીર પકડી રાખીને માનવીના શરીરને એ બળ પૂરે છે અને આથી જ એને વૃદ્ધાવસ્થાની લાકડી કહેવામાં આવી છે

આ ચૂર્ણના ત્રણ ત્રણ ગ્રામના બે પડીકા સવાર-સાંજ દૂધમાં લેવાનાં હોય છે.

રસાયનચૂર્ણ—એક ઔષધિ

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં જે કેટલાંક કર્મસિદ્ધ ઔષધો છે તેમાં રસાયનચૂર્ણની ભારે મોટી પ્રતિષ્ઠા આંકવામાં આવી છે, અને એનું

નામ પણ એ જ દૃષ્ટિએ એટલું જ ભાવભાદી નક્કી કરવામાં આવ્યું છે.
આયુર્વેદના પંડિતો કહે છે કે જે ઔષધના સેવનથી મનુષ્યની જીવનશક્તિ વધે અને લાંબા ગાળાના સેવનથી કાયાકલ્પ જેવા ગુણો મળે એને જ રસાયન ઔષધ કહેવામાં આવે છે. આ દૃષ્ટિએ આ રસાયનચૂર્ણનાં ઔષધો આ કસોટીમાંથી પસાર થયાં છે અને આજે સદીઓથી એ એટલાં જ ગુણવાન રહીને કામ આપનારાં નીવડયાં છે.

આ રસાયનચૂર્ણમા નીચેનાં ત્રણ ઔષધોની સંકલના કરવામાં આવી છે: ૧. ગળો, ૨. ગોખરુ, ૩. આંબળાં. આ ત્રણેય ઔષધોને લીલાં લાવી, છાંયે સૂકવી એનું ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી લેવું.

આયુર્વેદીય દ્રવ્યગુણશાસ્ત્ર પ્રમાણે ગળો પિત્તશામક અને કટુ-પૌષ્ટિક છે. એટલે એ પિત્તજ દરદોમાં ઉપયોગી નીવડે છે. ગોખરુમાં રહેલી ચીકાશ વાયુ-વાતજ પ્રકોપને કાબૂમાં લેવાની શક્તિ આપે છે, અને આંબળાં તૂરા રસના કારણે કફજ પ્રકોપ દૂર કરે છે. એની ખટાશ વાયુને હરે છે અને એની ઠંડક પિત્તજ પ્રકોપમાં ઉપયોગી નીવડે છે. આમ, આ ત્રણે ઔષધો, ત્રિદોષને દૂર કરનારાં નીવડે છે.

રસાયનની તાકાત આપનારા આ રસાયનચૂર્ણની એક રસપ્રદ હકીકત એના ઔષધીય સામર્થ્યના સમર્થન માટે મૂકવાનું મન થાય છે. સાવરકુંડલામાં ધન્વન્તરિસ્વરૂપ શ્રી ઝંડુ ભટ્ટજી સાથે જેને સંબંધ હતો એવા એક વૃદ્ધ દાદા રહેતા. એમની સાથે વાતો કરતાં એ કહેતા: "રસાયનચૂર્ણ ઉપર ઝંડુ ભટ્ટજીની અનન્ય શ્રદ્ધા હતી," એની એક વાત કરું.

"એક વખત હું નાનો હતો ત્યારે કોઈપણ કારણ વગર મને નબળાઈ લાગવા માંડી, એટલે મેં શક્તિ મળે એ માટે ઝંડુ ભટ્ટજી પાસે શક્તિની દવા માગી ઝંડુ ભટ્ટજીએ મને સવાર-સાંજ ૩-૩ ગ્રામ રસાયનચૂર્ણ મધ સાથે લેવાનું કહ્યું.

"હું વૈદકના વાતાવરણમાં અને વૈદ કુટુંબમાં ઊછર્યો હતો, એટલે મને સહજરીતે જ થયું કે દાદા બીજા બહારથી આવનાર

ભાટિયા વગેરે શ્રીમંતોને સુવર્ણવસંત માલતી અને એવી જ બીજી રસભસ્મો આપે છે અને મને તો આ ભાજીપાલો ચોંધી દીધો! આથી મે સહજરીતે જ ભટ્ટજીને કહ્યું કે બીજા માટે માલતી, અભ્રક અને ઘરના માણસો માટે આવા ભાજીપાલા કેમ ? હું નાનપણથી વધારે બોલકો એટલે મેં તો સંકોચ વગર સંભળાવી દીધું."

આ સાંભળી ઝંડુ ભટ્ટજીએ મને પાસે બેસાડી રસાયનચૂર્ણના ગુણધર્મો સમજાવ્યા અને પોતે પણ હંમેશા એ લે છે તેવી હકીકત કહી મને એનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું મેં એ લેવાનું શરૂ કર્યું અને થોડા જ દિવસોમાં મારો થાક અને નબળાઈ દૂર થઈ ગયાં. આ એક મહાત્મા ઝંડુ ભટ્ટજીનો પ્રસંગ છે."

બીજો એવો જ એક પ્રસંગ એક દરદીએ જાતઅનુભવ પછી મને કહ્યો છે, એ પણ મૂકું. "મને વીસબાવીસ વર્ષની ઉંમરે થાક-નબળાઈ લાગવા માંડ્યાં. શરીર પણ અતિશય દૂબળું અને એકવડિયું હતું અને પૂરં વજન પણ નહિ. એક વૈદે સલાહ આપી કે બીજાં મારે કિંમતી ઔષધો લેવાં છોડીને છ મહિના રસાયનચૂર્ણ અને ચંદ્રપ્રભા લ્યો. અને છ મહિના પૂરા કર્યાં પછી મને મળજો. મેં તો એ શરૂ કર્યું. પાંચ મહિના સુધી તો ખાસ ગુણ નહોતો દેખાતો, પણ મેં તો શ્રદ્ધા રાખીને છ મહિના પૂરા કરવાનો નિર્ણય કરેલો, એટલે પ્રયોગ ચાલુ રાખ્યો અને મારે કહેવું જોઇએ કે છઠ્ઠા મહિને મારાં હાડકાં જ જાણે કે ફૂલતાં હોય તેવી જીવનશક્તિ મારા શરીરમાં પ્રગટ થવા માંડી અને જે મારું વજન ભાગ્યે જ ૫૦ કિલોની આસપાસ હતું તેમાં સારો એવો વધારો થઈ ગયો."

રસાયનચૂર્ણના આ જાતઅનુભવના દાખલાઓ છે. આવું શાસ્ત્રીય રીતે બનાવેલું રસાયનચૂર્ણ નીચેનાં દરદો ઉપર ઉપયોગમાં આવે છે :

(૧) કોઇપણ જાતની નબળાઈ લાગતી હોય, પગમાં દાહ-બળતરા થતી હોય અને વારંવાર પરસેવો આવી જતો હોય, લોહી

તપતું હોય, ઝીણો તાવ આવી જતો હોય, તેવા લોહીની ગરમીના દરદમાં આ ચૂર્ણનાં બબ્બે ગ્રામનાં બે પડીકાં ઘીસાકર સાથે મેળવી લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨) પુખ્ત ઉંમરે ધાતુદોષ, ક્ષય કે વિકારનો વ્યાધિ થયો હોય, સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યસ્ખલન થઈ જતું હોય અને પરિણામે દિવસે દિવસે નબળાઈ, થાક વધતો જતો હોય તેવા ધાતુક્ષીણતાના દરદમાં આ ચૂર્ણ ૩ ૩ ગ્રામ મધ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) નાનપણમા હસ્તમૈથુનની ટેવ પડી હોય અને પરિણામે વીર્યનો નાશ કરી જીવનશક્તિનો હ્રાસ નોતર્યો હોય તેવા યૌવનમાં આવેલા દરદમાં આ ચૂર્ણ લેવાથી પુનર્જીવન મળે છે.

(૪) ખોટી ગરમીના કારણે સ્ત્રી સમાજમાં પ્રદરનો વ્યાધિ થયો હોય, જનન અવયવમાંથી કોઈ ને કોઈ પ્રકારનો સ્રાવ–પ્રવાહ આવ્યા કરતો હોય અને દિવસે દિવસે શરીર નીચોવાઇને નબળાઈ આવતી જતી હોય અને જનન અવયવો નબળાં પડી ગયાં હોય તેવા દરદમાં આ ચૂર્ણ ૩-૩ ગ્રામ ચોખાના ધોવણ સાથે લેવાથી પ્રવાહ (પ્રદર) અટકે છે અને ફાયદો થાય છે.

(૫) બાળકની મોટી ઉંમર થઈ ગઈ હોય, અને છતાંય પથારીમાં પેશાબ કરી જતું હોય, મૂત્રાશય ઉપરનો કાબૂ ચાલ્યો ગયો હોય તેવા દરદમાં કેળાં સાથે આ ચૂર્ણ બે–બે ગ્રામ આપવાથી મૂત્રાશયની પકડ-શક્તિ મજબૂત બને છે અને ફાયદો થાય છે.

(૬) મૂત્રાઘાત, મૂત્રકૃચ્છ્ર, ઊનવા અને એવાં જ, પેશાબમાં બળતરા થતી હોય, ઓછો આવતો હોય કે કટકે કટકે વારંવાર જવું પડતું હોય તેવા દરદમાં આ ચૂર્ણ સાટોડીના ઉકાળા સાથે આપવાથી તમામ ફરિયાદો દૂર થાય છે.

(૭) પેશાબમાં કોઈપણ પ્રકારનો પોષક પદાર્થ જતો હોય, પેશાબ સફેદ–ધોળો, છાશ જેવો આવી જતો હોય તેવા દરદમાં પણ આ ચૂર્ણ કેળાં સાથે લેવામાં આવે છે.

(૮) શિયાળાની ઋતુમાં ઠંડીના કારણે અને ઉનાળાની ઋતુમાં ગરમીના કારણે શરીરનાં અવયવોમાં કળતર થતી હોય, દુખાવો કે વા પક્યો હોય તેવું લાગતું હોય અને માંસપેશીઓ નબળી–શિથિલ બની ગઈ હોય તેવા દરદમાં આ ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૯) મોટી ઉંમર થઈ ગઈ હોય અને પરિણામે વૃદ્ધત્વની નબળાઈ કે થાક લાગતો હોય, ચામડીમાં કરચલીઓ પડી ગઈ હોય અને પરિણામે હાલતાંચાલતાં દમ-શ્વાસ ચડી જતો હોય તેવી વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઈમાં આ ચૂર્ણ સાથે કૌચાંનું સમાનવજને ચૂર્ણ મેળવી લેવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં જેમ લાકડી ટેકો આપે છે તેવી શક્તિ આ ઔષધથી મળે છે.

(૧૦) કોઈ ને કોઈ કારણે શરીરનો વિકાસ અટકયો હોય, અને પુખ્ત ઉંમર થઈ હોય છતાંય શરીરનું દેહબંધારણ નબળું લાગતું હોય તેવા દૂબળા-પાતળા, નબળા લોકોને આ ચૂર્ણ લેવાથી લોહી-માંસ વધે છે અને હાડકાં મજબૂત બને છે

(૧૧) મગજની નબળાઈ હોય, આંખો બળતી હોય, થોડું વાચતાં માથુ દુખી જતું હોય કે ભારે થઈ જતું હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ અને માનસિક શ્રમ કરનારાઓએ શંખાવળી સાથે આ ચૂર્ણ મેળવી આમળાંના જીવન સાથે લેવાથી ફાયદો મળે છે.

આમ નાનામોટાં અનેક દરદો ઉપર રસાયનચૂર્ણ ઉપયોગી બને છે.

ત્રિફળા – એક ઔષધિ

આપણા સમાજમાં આયુર્વેદનાં ઔષધો સંબધમાં જે કેટલાક ભ્રમો અને અજ્ઞાનતા પ્રવર્તે છે, એનો વિચાર કરતાં એટલું કહેવું જોઈએ કે આવા લોકોને આ ઔષધો પ્રત્યે કાં તો પૂર્વગ્રહ છે અથવા એના ગુણદોષ પ્રત્યેનુ અજ્ઞાન છે. અજ્ઞાનને દૂર કરી શકાય, પણ

પૂર્વગ્રહ દૂર થઈ શકતો નથી. આવા પૂર્વગ્રહવાળા લોકો ભલે આયુર્વેદનાં ઔષધોની ઉપેક્ષા કરે છે, પણ જેને સાચી સમજણ નથી તેવા લોકો માટે તો આયુર્વેદની શાસ્ત્રીય ચર્ચા હિતકર નીવડશે.

ત્રિફળા આયુર્વેદનું એક ઔષધ છે. ત્રણ ફળોનો એમાં સુમેળ સમાયો છે. આ ત્રણ ફળો એ હરડાં, બહેડાં અને આંબળાં છે. સામાન્ય રીતે આપણા લોકોમાં ત્રિફળા કેવળ દસ્ત સાફ લાવવા માટે જ વપરાય એવી માન્યતા કે સમજણ છે, અને એટલા પૂરતો જ મર્યાદિત એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે પરંતુ જો એના બીજા કોઈ ઉપયોગની સમજણ હોય તો ત્રિફળા ત્રિદોષનાં દરદો દૂર કરી શકે એવું એનામાં સામર્થ્ય રહ્યું છે.

સૌથી પહેલાં આપણે હરડેનો વિચાર કરીએ. આયુર્વેદ વિજ્ઞાનમાં હરડેની ભારે મોટી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. પંડિતો એટલે સુધી કહે છે કે :

यस्य नास्ति गृहे माता तस्य माता हरीतकी ।

જે બાળકોને માતાનું પોષણ મળતું નથી એ બાળકને હરડે માતા જેવું પોષણ આપે છે અને આથી જ આપણો સમાજ નાનાં બાળકોને રોજિંદા જીવનમાં હરડેનો ઘસારો આપે છે.

હરડે ઉપર એક સ્વતંત્ર પુસ્તક જેટલું ભાષ્ય લખી શકાય એટલો એની ગુણસમૃદ્ધિનો વિસ્તાર છે. કારણકે આયુર્વેદના ઔષધશાસ્ત્રનું જેના ઉપર મંડાણ થયું છે તે રસો–ખાટો, ખારો, તૂરો, કડવો, મીઠો અને તીખો–માંથી હરડેમાં પાંચે રસોનું અસ્તિત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. અને આથી જ બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ સુધી એનો ઉપયોગ આજે પ્રચલિત છે.

હરડેથી માનવશરીરમાં બે ક્રિયા પ્રધાનપણે પેદા થાય છે. એક, વાયુનું અનુલોમન અને બીજું આમનું પાચન. રોગવિજ્ઞાનમાં આ બે વિકૃતિ ઉપર જ રોગોનો વિસ્તાર થયો છે ને ? આંતરડાંનાં અને જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોમાં આ વિકૃતિઓ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે,

એનો સ્વીકાર આજના અદ્યતન–અર્વાચીન વિજ્ઞાને પણ હવે કરવા માંડ્યો છે. હરડે અનુપાનભેદથી ત્રણે રોગમાં વાપરી શકાય છે. છતાં એનો પ્રધાન ગુણ કે પ્રભાવ મળજન્ય વાયુના દોષો ને ઝેરો દૂર કરવાનો છે. કારણકે વાયુનું જેના ઉપર મંડાણ થયું છે તે આમ, એનાથી દૂર થાય છે. હરડેનો તૂરો, કડવો, તીખો અને ખાટા રસો આ આમનું દીપન, પાચન, શોષણ અને અનુલોમન કરી મળને ઘસડીને બહાર ફેંકી દેવાનું કાર્ય કરે છે.

આ જ ગુણદોષનો આપણે થોડો આજની અર્વાચીન દષ્ટિએ પણ વિચાર કરીએ. આજનું વિજ્ઞાન કહે છે કે જેમા તુરાશ હોય એમાં ટેનિક એસિડનું સારું પ્રમાણ જોવા મળે છે આ એસિડો જે કોઈ વસ્તુ સાથે ભળે છે ત્યારે એનું સંકોચન થાય છે, એ કડક બને છે. અને આથી જ આપણા ચમાર લોકો ચામડાં કમાવવા માટે એનો મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે. આપણી હરડેમાં આ ટેનિનનો પચીશ ટકા જેટલો જથ્થો રહ્યો છે. ચામડાને કમાવીને કડક બનાવતી હરડે આપણા શરીરમા જઈને આ ક્રિયા કરે છે આંતરડાંની દીવાલ ફરતી ગોળ હોવાથી એનું સંકોચન કરે છે અને એ દીવાલોની વચ્ચે રહેલો ખોરાક કે મળ આ સંકોચનક્રિયાથી દબાઈને આગળ ધકેલાવા માંડે છે અને દસ્ત વાટે બહાર આવી જાય છે. સાથે જ એના તૂરા, રૂક્ષ ગુણધર્મથી ખોરાકમાં જે પોષક તત્ત્વ રહ્યાં હોય છે તેનુ શોષણ કરવાની આંતરડાંની તાકાત વધારે છે, અને વધુ આમને થતો રોકે છે.

ત્રિફળાનું બીજુ દ્રવ્ય આમળા છે. આમળાને આપણા પ્રાચીન પંડિતોએ રસાયનની તાકાત આપનારા કહ્યા છે. શરીરના સર્વાંગ દોષોને દૂર કરવા માટે જે વૈજ્ઞી શક્તિની જરૂર પડે છે, તે આપણને આ આમળાંમાંથી મળે છે. હરડે વાયુ અને આમને હરે છે, ત્યારે આમળાં પિત્તજ દોષની વિકૃતિ દૂર કરનારાં છે. ખોરાકના પાચન માટે અને એ પાચન પછી જ છૂટા થયેલા રસોને શુદ્ધ રક્તધાતુમાં પરિવર્તન કરવા માટે જે પાચક, રંજક અને અનુલોમન પિત્તની જરૂર પડે છે તે આપણને આમળામાંથી મળે છે.

`વૈજ્ઞાનિક રીતે આમળાંનો વિચાર કરીએ તો આમળાંમાં પ્રજીવક 'સી'નું પ્રમાણ એટલું બધું રહ્યું છે કે જેના સેવનથી લોહીની ગરમી શમે છે. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં આ પ્રજીવક તત્ત્વની ખામીને કારણે પેદા થતા બેરીબેરી, સ્કર્વિ જેવા રોગોમાં જે અમ્લપ્રતિયોગી દ્રવ્યોનું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવે છે તેમાં એસ્કોર્બિક એસિડને સૌથી વિશેષ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. આ એસ્કોર્બિક એસિડનું સારું એવું પ્રમાણ આપણા આમળાંમાં જોવા મળે છે. અને આથી જ એ રક્તપિત્ત–અમ્લપિત્તમા સૌથી મહત્ત્વના ઔષધ તરીકે સ્થાન પામ્યું છે.

ત્રિફળાનુ ત્રીજું દ્રવ્ય બહેડાં છે. સામાન્ય રીતે હરડે અને આંબળાંથી આપણે પરિચિત છીએ તેટલા પરિચિત બહેડાંથી નથી, કારણકે જેમ હરડે અને આમળાં સ્વતંત્ર રીતે વાપરવામાં આવે છે, તેમ બહેડાંનો ઉપયોગ થતો નથી. આમ છતાંય હરડેના વર્ગની જ એ વનસ્પતિ છે. હરડે જેમ આમનું પાચન અને વાયુનું અનુલોમન કરે છે અને આમળાં જેમ પિત્તના શોધન, શમન અને સંશન દ્વારા રક્તધાતુને બળવાન બનાવે છે, શુદ્ધ, સાત્ત્વિક અને શીતળ રાખે છે, તેમ બહેડાં કફજ વિકૃતિનું મહામૂલું ઔષધ સ્વીકારાયું છે. ડૉકટર વા. ગ. દેસાઈ કહે છે કે, બહેડાંની ક્રિયા મુખ્યત્વે ગળું અને શ્વાસનળી ઉપર થાય છે અને આથી એ શરદી, સળેખમ, ઉધરસ, શ્વાસ-કાસ અને સ્વરભંગ જેવા દરદોમાં ઉપયોગી બને છે. વાગ્ભટ્ટે બહેડાંની છાલનું ચૂર્ણ મધ સાથે શ્વાસ–ખાંસીમાં વાપરવાની ભલામણ કરી છે અને વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણને આધારે ડૉ. આર. એન. ખોરેકે આ હકીકતનું સમર્થન કર્યું છે.

આમ, ત્રિફળા વાતજ, પિત્તજ અને કફજ દોષમાં લાભકારી નીવડે છે. સામાન્ય રીતે આજે ત્રિફળાની બનાવટમાં આ ત્રણે ઔષધો સમાનવજને લેવામાં આવે છે; પણ આમ છતાંય રોગ પરત્વે વિશિષ્ટ ગુણ મેળવવા માટે જો એની કૃતિમાં ફેરફાર કરવામાં આવે તો એ વિશેષ હિતકારી બની શકે છે.

દાખલા તરીકે ત્રિફળાંની વાતજ, આમજ શક્તિ વધારવી હોય તો હરડે ત્રણ ભાગ, આમળાં બે ભાગ અને બહેડાં એક ભાગ લેવાં જોઈએ. એની પિત્તજ શક્તિ વધારવા માટે આમળાં ત્રણ ભાગ, બહેડાં બે ભાગ અને હરડે એક ભાગ અને એની કફજ શક્તિ વધારવા માટે બહેડાં ત્રણ ભાગ, હરડે બે ભાગ અને આમળાં એક ભાગ લેવાં જોઈએ. આમ જુદા જુદા પ્રમાણભેદથી એનો રોગ પરત્વે વિશેષ ગુણ મેળવી શકાય છે.

આમ છતાંય સમાનવજને મેળવેલ ત્રિફળા પણ રોગોના વિશાળ સમુદાય ઉપર વાપરી શકાય છે. કયા રોગમાં ત્રિફળાનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે હવે જોઈએ.

(૧) ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, બે-ત્રણ દિવસે પાયખાને જવું પડતું હોય અને મળને પરાણે કાઢવા માટે શ્રમ કરવો પડતો હોય તેની સ્થિતિમાં ત્રિફળા ૩ ગ્રામ, રાત્રે નવશેકા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવે છે.

(૨) આંતરડાંમાં ગરમી વધી ગઈ હોય, કાં તો ઝાડા થઈ જતા હોય અથવા કબજિયાત રહેતી હોય, હોજરી કે આંતરડાંમાં દાહ-બળતરા થતી હોય, ગળું દાઝતું હોય અને આ ગરમીને કારણે દાંતમાંથી લોહી નીકળતું હોય કે મોઢામાં, ગળામાં, ચાંદાં પડતાં હોય કે કેટલીક વખત લોહી તપતું હોય એવો શરીરમાં ધગારો રહેતો હોય એવી સ્થિતિમાં ત્રિફળાં પાંચ ગ્રામ રાત્રે પચાસ ગ્રામ પાણીમાં પલાળી સવારના ચોળી, ગાળીને પી જવું.

(૩) ખોરાકભેદ અને પિત્તજ વિકૃતિને કારણે આંખો પીળી પડે, હાથ-પગના નખ, ચામડી, મોઢું પીળું થાય અને શરીરનો પરસેવો પણ પીળો નીકળે તેવા કમળાના રોગમાં ત્રિફળા ગ્રામ ૩, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી ૨૫ ગ્રામ પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ચોળી, ગાળી, એમાં થોડું મધ મેળવીને પીવાથી શરીરમાં લાલ રજકણો વધે છે અને લીવર પૂર્વવત્ કામ કરતું થાય છે.

(૪) કોઈ ને કોઈ રીતે શરીરમાંથી લોહી ઓછું થતું જતું હોય, શરીરમાં ફીકાશ આવતી જતી હોય અને લોહીનાં લાલ રજકણોનો નાશ થતો જતો હોય એવા પાંડુરોગમાં ત્રિફળા ગ્રામ ૨, સવારસાંજ મધમાં ચાટવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

(૫) આંખો નબળી પડતી જતી હોય, આંખમાંથી પાણી ગળતાં હોય, સહેજ વાંચતાં કે સ્થિર રીતે જોતાં ઝાંખપ લાગતી હોય તેવા આંખના દરદમા ત્રિફળાને રાત્રે પલાળી, સવારના ચોળી, ગાળી, એ પાણીથી આંખો ધોવાથી કે આંખ ઉપર એ પાણી છાંટવાથી આંખનું તેજ વધે છે, ગરમી ઓછી થાય છે.

આ પ્રયોગની સાથે જ ત્રિફળા ગ્રામ ૨ રાત્રે ઘી અને સાકરમાં કાલવી ઠંડા થાય એ રીતે પાણીમાં રાખી સવારના ચાટી જવાથી વિશેષ ઝડપી ફાયદો થાય છે.

(૬) માનસિક નબળાઈ હોય, વારંવાર મગજ ગરમ થઈ જતું હોય, મગજ ઉપર લોહીનું દબાણ વધી જતું હોય, સહેજ પણ કામ કરતાં મગજને થાક લાગતો હોય કે દુખાવો થઈ જતો હોય અને આ બધાને કારણે દિવસ દિવસે સ્મરણશક્તિ મંદ પડતી જતી હોય તેવા દરદમાં ત્રિફળા ગ્રામ-૩૦, જેઠીમધ ગ્રામ ૧૦, અને લોહભસ્મ ગ્રામ ૧૦, જેને સપ્તામૃત લોહ કહેવામાં આવે છે તેનું ૧ થી ૨ ગ્રામનું એક એક પડીકું સવાર સાંજ મધ અને ઘીમાં કાલવીને ચાટવાથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓને બળ મળે છે, મગજની ઠંડક રહે છે, અને મગજની ગરમીને કારણે પેદા થતી આંખોની ફરિયાદોમાં પણ અજબ ફાયદો થાય છે.

(૭) આપણા સ્ત્રી સમાજમાં જ્યારથી કૌટુંબિક વ્યાધિ અને ઉપાધિ વધ્યાં છે ત્યારથી માસિક તંત્ર નબળું પડ્યું છે, મગજનું પોષણ તૂટ્યું છે અને સાથે જ વાળનું સૌન્દર્ય પણ ઘટવા માંડ્યું છે. કાં તો વાળ ખૂબ જ ખરતા હોય, કાં તો વધતા જ ન હોય, કેટલીક વખત ટાલ પડી જતી હોય તો કેટલીક વખત ઉંદરી જેવું થતું જતું હોય. આવા વાળ સાથે સંબંધ ધરાવનારા નાનામોટા દરદમાં ત્રિફળાનું

ધીરજપૂર્વકનું સેવન હિતકર નીવડે છે. વાળ કાળા થાય છે, ખરતા અટકે છે અને વધે છે. ત્રિફળા ગ્રામ ૨ નિયમિત મધ અને માખણ સાથે લેવાથી આ પ્રકારની ફરિયાદો દૂર થાય છે.

(૮) વારંવાર લોહી બગડી જતું હોય, શરીર ઉપર ગૂમડાં કે ફોડલા નીકળતા હોય કે બીજા લોહીવિકારનાં દરદો થતાં હોય તેવા દરદમાં ત્રિફળા સાથે લીંબડાની ગળો મેળવીને એનો ઉકાળો પીવાથી પણ રક્તદોષ શાંત થાય છે, લોહી શુદ્ધ બને છે.

(૯) જ્યારથી આપણામાંથી શ્રમનો મહિમા ગયો છે અને સાથે જ વિકૃત આહાર વધ્યા છે, ત્યારથી દિવસે દિવસે શરીર ઉપર ચરબીનો વધારો થતો જવો અને શક્તિ ઘટતી જવી એ ફરિયાદો વધવા માંડી છે. આવા મેદજન્ય દરદોમાં ત્રિફળા સાથે ગૂગળ લેવાથી અથવા ત્રિફળા-ગૂગળની ૨–૩ ગોળી સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી અથવા ગરમ પાણીમાં મધ મેળવી એની સાથે ત્રિફળા લેવાથી ચરબી ઘટે છે અને લોહીનું ઘનત્વ વધે છે.

(૧૦) સ્ત્રીરોગની દૃષ્ટિએ ખોટી ગરમીમાંથી જ એક રોગ આજે આપણી બહેનોમા જોવા મળે છે, તે પ્રદરનો રોગ છે. જનન અવયવ દ્વારા ચીકણું, સફેદ, પીળું, પ્રવાહી જાય છે અને પરિણામે કાયમી કમરનો દુખાવો થવો, શરીરમાં કળતર થવી, થાક લાગવો વગેરે ફરિયાદો જન્મે છે. આવા દરદમાં ત્રિફળા અને સિતોપલા બબ્બે ગ્રામ સવાર-સાંજ લેવાથી આરામ થાય છે.

રાજસ્થાનના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય શ્રી કૃષ્ણાનંદજી સ્વામીએ ત્રિફળાના જે સિદ્ધ પ્રયોગો જુદા જુદા અનુપાનો સાથે કર્યા છે, તેની નોંધ એમના સિદ્ધપ્રયોગ સંગ્રહ નામના બહુમૂલ્ય ગ્રંથમાં આપવામાં આવી છે. આ પ્રયોગો આ પ્રમાણે છે :

૧. અડવૃદ્ધિના સોજા ઉપર ત્રિફળા ગ્રામ ૨, ગોમૂત્ર સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

૨. ભગંદરમાં ખેરની છાલ ગ્રામ ૫, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં રાત્રે પલાળી, સવારના ઉકાળી ૨૦ ગ્રામ બાકી રહે ત્યારે એ ક્વાથની સાથે ત્રિફળા ગ્રામ ૨ લેવાથી નવું લોહી વધી ઘા જલદી રૂઝાય છે, અને આરામ થાય છે

૩ વારવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય, થોડો થોડો પેશાબ ઊતરતો હોય, તેવી સ્થિતિમા ગળોના ૨૫ ગ્રામ સ્વરસ સાથે ત્રિફળા લેવાની ભલામણ કરવામા આવી છે

આમ, રોગવિજ્ઞાનમા ત્રિફળા એક સિદ્ધ ઔષધ બને છે. ઝાડો સાફ લાવવા પૂરતો જ, રેચ તરીકે ત્રિફળાનો વિચાર કરનારા લોકો ત્રિફળાનો આ દૃષ્ટિએ વિચાર અને વ્યવહાર કરશે તો સાદા અને સરળ પ્રયોગથી રોગમુક્ત થવાશે અને સાચું નીરોગી આયુષ્ય મળશે.

ત્રિફળાં એ તો મર્ત્યલોકનું અમૃત છે. એનો ખૂબ વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

દશમૂળ ક્વાથ – સ્ત્રીરોગની ઔષધિ

બીલીના મૂળ, પાટલા મૂળ, ગોખરું, અરલુ (ટેંટુ) મૂળ, શીવણ મૂળ, અરણીના મૂળ, ઊભી ભોરીંગણીનાં મૂળ, બેઠી ભોરીંગણીનાં મૂળ, પીઠવણ અને સમેરવો.

દસે દ્રવ્યો બધાં જ સરખા પ્રમાણમાં મેળવીને જે વિધિપૂર્વક ક્વાથ તૈયાર થાય છે તેને દશમૂળ ક્વાથ કહેવામાં આવે છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં આ દશમૂળ ક્વાથની ભારે મોટી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે અને તેમાય દક્ષિણ ભારતના વૈદ્યશાસ્ત્રીઓમાં દશમૂળ ક્વાથનો એક સિદ્ધ ઔષધ તરીકે પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. દક્ષિણ ભારતમાં કોઈ પણ સ્થળે જાઓ અને તમને દેખાશે કે દશમૂળ ક્વાથનો ઉપયોગ સર્વસામાન્ય ઔષધ તરીકે કરવામા આવે છે.

વાતજ દોષની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો વાતજ રોગમાં સૌથી પ્રાથમિક જરૂર પોષણની, સ્નેહનની રહે છે. વાતજ દોષમાં રૂક્ષતા વધે છે, પોષણનો ક્ષય થાય છે અને આથી જ લોહીની તાકાત ઘટે છે. લોહીનું રક્તાભિસરણ મંદ પડે છે. આ લોહી ઉપર જ શરીર-રચનાની, એની ક્રિયાની સમગ્ર શક્તિનો આધાર હોવાથી આ રક્ત-ધાતુનું બળ વધે એ અતિશય આવશ્યક માનવામાં આવે છે. દશમૂળના સેવનથી આ રક્તધાતુથી તાકાત વધે છે.

એવી જ રીતે કફજ દરદોમાં કફના ઉદ્‌ભવસ્થાન આમથી કફની વૃદ્ધિ થાય છે. આમ જ્યારે સમ્યક્ રીતે પચે નહિ ત્યારે એ આમનું કફમાં રૂપાંતર થાય છે. વાયુ આ આમને ઊર્ધ્વ દિશામાં ખેંચી જાય છે અને પરિણામે ફેફસાં, છાતી, હૃદય વગેરે ઉપર ચોક્કસ પ્રકારની ચીકાશનો સંગ્રહ વધે છે. દશમૂળ આ આમનું પાચન કરે છે અને પરિણામે આમજન્ય દોષ પેદા થતા અટકે છે.

માનવીજીવનમાં સ્ત્રીસમાજમાં પ્રસૂતાવસ્થામાં જે સ્થિતિ પેદા થાય છે તેમાં વાતજ અને આમજ સ્થિતિ પ્રધાનપણે જોવા મળે છે. પ્રસૂતિ પછીનાં શ્રમ, આઘાત, ચિંતા, ભય અને રક્તક્ષયને કારણે પોષણની ખામી સ્વાભાવિક રીતે જ વાયુને પેદા કરે છે અને આથી જ આપણા પ્રાચીન સંસ્કારમાં પ્રસૂતાને ઘી–ગોળયુક્ત ઉષ્ણ-વીર્ય, પાચક, દીપક, શક્તિવર્ધક, ખોરાક આપવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

પ્રસૂતાવસ્થામાં એક બીજી આવશ્યકતા પણ વિચારવાની રહે છે, અને તે પ્રજનન અવયવોનો શ્રમ દૂર થાય તે. શિથિલ બનેલા અવયવોનુ સંકોચન થાય અને એ પોતાના યોગ્યસ્થાને પૂર્વવત્ ગોઠવાઈ જાય, અને સાથે જ ખાલી પડેલા અવયવમાં વાયુ દ્વારા પેટ-પેડુનો ફુલાવો ન વધે એ પણ વિચારવાનું રહે છે. કેટલીક વખત પ્રસૂતાવસ્થામા જે બગાડ–રક્તસ્રાવ બહાર આવવો જોઈએ તે ન આવે તો પ્રજનન અવયવોનું યોગ્ય અને આવશ્યક શોધન થતુ નથી પરિણામે આવી પરિસ્થિતિમાં પ્રદર, સુવારોગ, જનન અવયવના

અન્ય નાના-મોટા રોગ, નબળાઈ અને કેટલીક વખત ગર્ભાશયનું સ્થાન-ભ્રષ્ટ થાય તેવી પરિસ્થિતિ પણ પેદા થાય છે. આવી તમામ ફરિયાદોમાં દશમૂળ કવાથ જો પ્રસુતાવસ્થામાં જ આપવામાં આવે તો બચી જવાય છે અને પ્રસૂતિ પછી જે પ્રકારની માંદગીના ભોગ થવું પડે છે તેમાંથી મુક્ત રહેવાય છે.

અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં પ્રસૂતા સ્ત્રીને 'લીકવીડ એકસ્ટ્રેકટ ઓફ અર્ગટ' આપવામા આવે છે. પરંતુ અનુભવે જોવા મળ્યું છે કે ભારતીય સંયોજન (દશમૂળ કવાથ) અર્ગટ કરતાં ઘણી જ વધારે સારી શક્તિ ધરાવે છે.

કૃષ્ણાનંદજી સ્વામીએ એમના સિદ્ધયોગ સંગ્રહમાં દશમૂળ સંબંધમાં અનુભવને અંતે જે એક વિસ્તૃત નોંધ આપી છે તે આ પ્રમાણે છે:

વાતજ, સન્નિપાતજ જ્વર, વાત કફજન્ય જ્વર, કફજન્ય પાન્ડુ-રોગ, જ્વરાતિસાર, સોજા, સંગ્રહણી, ખાંસી, અરુચિ, હૃદયશૂળ, હૃદયાવરોધ, સુતિકારોગ, જળોદર તેમ જ વાતજ સંધિગત રોગ અને પાર્શ્વશૂળ જેવા રોગોમાં એ ઉપયોગી બને છે.

આમ, ચરબીદોષ, પ્રમાદ, આળસ અને માનસિક અવસ્થામાં પણ જો દશમૂળ કવાથનો અનુપાનભેદથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો સારો ફાયદો મેળવી શકાય છે.

દશમૂળ કવાથની એક બીજી વિશિષ્ટતા એ છે કે આજે જે સહજ-રીતે જંતુજન્ય ચેપી રોગો પ્રસરવાનો, પાક (સેપ્ટિક) થવાનો અને આ સેપ્ટિક સ્થિતિમાં–પ્રસૂતાવસ્થાની સ્થિતિમાં વિશેષ ભય રહે છે. અને કેટલીક વખત આ ભયની ચિંતા–કલ્પના પણ કરવામાં આવે છે આવી સ્થિતિમાં બે ભયસ્થાનો છે. ૧. દોષની ઉગ્ર સ્થિતિ પેદા થાય છે અને પરિણામે એમાં ઉગ્ર પ્રકારનો તાવ, આંચકી, બેભાનપણું વગેરે ઝડપથી પેદા થાય છે અને દરદીના હૃદય ઉપર આ સ્થિતિની ખૂબ જ માઠી અસર પડે છે.

જ્યારે બીજી સ્થિતિમાં એલર્જિક સ્થિતિ પેદા થાય છે. આ સ્થિતિમાં રોગ સ્વતઃ પ્રગટ થતો નથી છતાંય રોગીપણું આવે છે. ડગલે ને પગલે માણસ અસહાય-અસ્વસ્થ બને છે અને પરિણામે કેટલીક વખત નિષ્ક્રિયતા પણ વધતી જાય છે. ઉત્સાહ, ઉમંગ, સ્ફૂર્તિનો અભાવ, કાયમી થાક, શરદી, અપચન, ગેસની ફરિયાદ અને એમાંથી જ શ્વાસ, દમ, તાવ, જેવા જીર્ણ રોગો પેદા થાય છે. કેટલીક વખત લોહીવિકાર-ચામડીના રોગો પણ જોવા મળે છે. આ બધામાં માનવીની જીવનશક્તિનો ક્ષય થતો હોય છે. મંદાગ્નિ દૂર થાય, પાચન અને દીપનની શક્તિ વધે, ખાધેલ ખોરાકનું સારું પાચન થાય અને પરિણામે પોષણની ખામીમાંથી જે રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે તે પેદા થતી અટકે એવો જો માર્ગ વિચારવો હોય તો રોજિંદા જીવનમાં દશમૂળ કવાથનું સેવન હિતકારી બને છે.

દશમૂળ કવાથ એ જેમ રોગને દૂર કરી શકે છે તેમ રોગ સામે પ્રતિકારની શક્તિ પણ પેદા કરવામાં મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. સહજ-સરળ રીતે મળી રહેતી આ સાદી વનસ્પતિનો જો રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આજે કારણ વગર પેનિસિલીન અને એવાં જ બીજાં વિષારી સલ્ફા સંયોજનો લેવાં પડે છે તે સ્થિતિમાંથી બચી જવાશે. રસી, પાક, કફ, લોહીમાં આજના વિજ્ઞાને નક્કી કરેલા દમનાં ઇઓસીનોફેલિયાનાં જંતુઓ, મંદાગ્નિ અને વાતજ વિકૃતિઓમાં કોઇપણ માનવી—બાળપણથી માંડીને વૃદ્ધત્વ સુધીમાં દશમૂળનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આજે તો રોજેરોજ ઉકાળો ઉકાળીને પીવાનો કંટાળો વધી રહ્યો છે, પણ આવું તાજું ઉકાળેલું ઔષધ જ ઝડપી, સારી શક્તિ આપનારું બને છે. જોકે વિજ્ઞાને લાંબો સમય સુધી સાચવી રાખી શકાય તેવી પદ્ધતિઓ પણ આપી છે; અને તે રીતે તૈયાર ઉકાળાઓ પણ આજે મળી રહે છે દશમૂળ કવાથનો તૈયાર કે રોજેરોજ ઉકાળીને ઉપયોગ કરવાથી પ્રતિકારની શક્તિ વધશે.

સંશમની–એક ઔષધિ

લીંબડાની સારી જાતનો ગળો પાંચ કિલો લઈ, તેના નાના નાના કટકા કરી, તેને સારી રીતે છૂંદી ૨૦ લીટર પાણીમાં બે દિવસ પલાળી ઉકાળવું અને અરધું પાણી બળી જાય ત્યારે સારી રીતે ચોળી, એમાંથી કૂચા કાઢી, કપડેથી ગાળી લેવું ગાળી લીધેલા પાણીને ફરીથી ઉકાળવું અને ગોળ જેવું જાડું થાય ત્યારે ઉતારી, ઠરે ત્યારે ૦|–૦| ગ્રામની ગોળીઓ બનાવી લેવી.

આ રીતે બનાવેલી ગોળીઓ નીચેનાં દરદો ઉપર ખૂબ જ ફાયદાકારક બને છે.

૧. કોઈપણ પ્રકારના કારણ વગર લાંબા વખતથી ઝીણો તાવ આવતો હોય, હાડ તપતું હોય તો આખા દિવસમાં નવ ગોળીથી શરૂઆત કરી ત્રણ ત્રણ ગોળી વધારી પિસ્તાળીશ ગોળી સુધી પહોંચવું અને એ જ રીતે પાછા ઊતરવું.

૨. ક્ષયરોગના તાવમાં ૧૮ ગોળાથી શરૂઆત કરી ત્રણ ત્રણ વધારી ૬૦ ગોળી સુધી વધવું અને એ જ રીતે ઘટવું.

૩. નાનાં બાળકોને ઓરી, અછબડા કે શીતળામાં આવતા આકરા તાવમાં અને ઓખો નમાવ્યા પછી ઠંડક કરવા માટે બે બે ગોળી પાણીમાં ઓગાળી મધ કે સાકર મેળવીને બે વખત પિવડાવવી.

૪. કોઈપણ પ્રકારની માંદગી પછી આવેલી અશક્તિમાં દિવસમાં ચાર ચાર ગોળી બે વખત લેવી.

૫. હાથપગમાં બળતરા કે શરીરે દાહ થતો હોય તો પાંચ પાંચ ગોળી બે વખત પાણી સાથે લેવી.

૬. રક્તપિત્તમાં કોઈપણ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય તો દરદીની ઉંમર પ્રમાણે ૮-૧૨-૧૬ ગોળી આખા દિવસમાં પાણી સાથે આપવી.

૭. લોહી ઓછું થઈ ગયું હોય અને પાંડુ (એનીમિયા) જેવું લાગતું હોય તો પણ આ ગોળીઓ ઉપર પ્રમાણે આપી શકાય છે.

૮. કમળો થયો હોય તો દિવસમાં દસ દસ ગોળી મધ કે શેરડીના રસ સાથે મેળવીને આપવાથી દરદમાંથી મુક્તિ મળે છે.

૯. સ્ત્રીઓના પ્રદર , લોહીવા જેવા પિત્તજ વિકારનાં દરદો ઉપર આ ગોળી પાણીમાં ઓગાળી એમાં મધ કે સાકર મેળવીને આપવાથી દરદીને તુરત જ રાહત મળે છે.

૧૦. મંદાગ્નિ જેવા, ભૂખ ન લાગતી હોય તેવા દરદમાં આ ગોળીઓ લેવાથી સારી ભૂખ લાગે છે. ખોરાકનું પાચન થાય છે અને પોષણ મળે છે.

૧૧. લોહીવિકારમાં પણ આ ગોળીઓ આપવામાં આવે છે અને તેનાથી લોહી સુધરે છે.

૧૨. ગૂમડાં, ધારા, ખસ, ખરજવુ, ભગંદર, કંઠમાળ અને કોઈપણ રીતે ન રૂઝાતાં હોય તેવા ગૂમડાંમાં આ ગોળીઓની સાથે એટલા જ પ્રમાણમાં ગૂગળ મેળવીને આપવાથી ગૂમડાં-ધારાં જલદી રૂઝાય છે અને લોહીની તાકાત વધે છે.

૧૩. પ્રમેહ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, મીઠી પેશાબ, મૂત્રાઘાત જેવા પેશાબના કોઈપણ પ્રકારના દરદમાં પણ આ ગોળીઓ ઉત્તમ પ્રકારનું કામ કરે છે અને તુરત જ દરદને નાબૂદ કરે છે.

૧૪. કેટલાક વૈદ્યો નાનાં બાળકોને રતવાની ગરમી ઓછી કરવા માટે પણ પાણીમાં ઓગાળીને આ ગોળીઓ પિવડાવે છે અને એથી ફાયદો થાય છે.

૧૫ નાનાં બાળકોને બાળાગોળી તરીકે ઉંમર પ્રમાણે એક કે બે ગોળી આપવાથી બાળક તંદુરસ્ત–કોઈપણ વિકાર વિનાનુ, નીરોગી બને છે.

રોજ મરી અંજો

"આજે અલર્જીનો એક મોટો સમુદાય વધી રહ્યો છે. હું પણ આવા જ એક એલર્જીના રોગનો ભોગ બનેલો. તમે જાણો છો કે

આ રોગની કોઇ દવા નથી. માત્ર એન્ટી એલર્જીની ગોળીઓ લીધા કરવી અને રોગને દબાવ્યા કરવો. હું પણ મારા ચામડીના આ રોગને આ રીતે દબાવ્યા કરતો હતો. મારો આવા પ્રકારનો રોગ હતો:

"મને ચામડી ઉપર સોજો હતો. આ સોજાની દવા સાથે જ ચળ ઊપડતી અને સહજ પણ દબાવતા કે નખથી ચળ કરતાં એ ભાગ ઉપર લોહીનો ઉઝરડો થઈ જતો. એ જગ્યા ઉપર થોડી વાર બળતરા થાય અને પછી આપોઆપ બધું શાંત પડી જાય. શીળસમાં જે પ્રકારની મોજા સાથે ચળ ઊપડે તેવી આ ચળ ન કહેવાય. શીળસમા પહેલાં ચકામાં ઊપડે અને ચળ હોય, જ્યારે આમાં આખી ચામડીનો ભાગ ફૂલે, મીઠી ચળ જેવું લાગે અને પછી ચળ કરતાં જ રાતો ઉઝરડો આવી જાય. આ રોગની મેં ખૂબ જ દવા કરી છતાંય ન મટ્યો. હું તો મૂંઝાયો અને શું કરવું એની ચિંતા વધી. આ ચિંતા અમારા ઘરમાં પણ પ્રસરતી દેખાઈ. કોઈ દવાથી ફાયદો જ થતો નહોતો.

મારા દાદીમાએ આ ચિંતમાંથી માર્ગ બતાવ્યો. આ માર્ગ આજના વિજ્ઞાનમાં જીવનાગને સ્વીકાર્ય બને તેવો ન ગણાય પણ કંટાળેલો અને નિરાશ થયેલો માણસ જે કોઈ કાંઈ કહે, તે કરી છૂટવું એવી સમજણમાં આ માર્ગનો આશરો લેવાનો નિર્ણય કર્યો. એમણે કહ્યુ, 'આ રોગ પિત્તનો છે. એમાં બીજું કાંઈ કરવાની જરૂર નથી. દરરોજ નવ દાણા મરીના આખેઆખા ગળી જાઓ, બીજું કાંઈ કરવાનુ નથી. દાણા અંદર ફાટશે અને રોગ મટી જશે. દાણા ફાટે અને રોગ મટી જાય એ વિધાનથી સહજરીતે જ એક પ્રકારનું હાસ્ય પેદા થયુ. પણ સાથે જ એટલું બધાને લાગ્યું કે મરી ગળવામાં વાંધો નથી પ્રયોગ નિર્દોષ છે, એટલે કરવો તો ખરો જ, અને થોડા વખત એનું પરિણામ શું આવે છે તે જોવું. મેં એ પ્રયોગ શરૂ કર્યો. નરણે કોઠે નવ દાણા મરીના ગળી જતો—આખેઆખા. થોડા વખતમાં જ એનો ચમત્કાર દેખાયો. ચળ ઓછી થઈ. સોજો આવતો બંધ થયો. લોહીના ઉઝરડા ચામડી ઉપર લિસોટાની જેમ પડી જતા, તે બંધ થઈ ગયા.

કેવો સુંદર પ્રયોગ અને કેવો સુંદર પરિણામજન્ય અનુભવ! મારા આનંદનો પાર ન રહ્યો. એન્ટી એલર્જિક અનેક દ્રવ્યોએ જે પરિણામ ન બતાવ્યુ તે આ મરીના દાણાએ બતાવ્યું.

તમે આ સંબંધમાં થેાડી ચર્ચા કરીને મારો આ રોગ મરીથી કેવી રીતે મટયો એ સંબંધમાં આવશ્યક માહિતી આપશો. આ માહિતી મારા જેવા અનેકને ઉપકારક બનશે."

સૌથી પહેલાં આપણે એ સમજી લેવું જોઈએ કે એલર્જી શું છે. એમ કહેવામાં આવ્યુ છે કે એલર્જીનાં કારણેા નક્કી થયાં નથી, એની કોઈ દવા નથી. અદ્યતન વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એની પૂરેપૂરી સ્પષ્ટતા ન થઈ હોય એ સ્વીકારીએ, તેાપણ આજે એના પૂરા સશોધન પછી જે અભિપ્રાયો નિષ્ણાતોને નામે પ્રગટ થયા છે તેમાં એલર્જી એટલે જે ખેારાકમાંનો પ્રોટીનનો જથ્થેા યેાગ્ય રીતે પચીને એનું ધાતુઓમાં પોષણ અને પરિવર્તન થતુ નથી, તે ધાતુઓમાં ભરાઈ રહીને એમાં એક એવા પ્રકારનું રાસાયનિક પરિવર્તન કરે છે કે જેનાથી આવી ધાતુઓ ઉત્તેજિત બને છે. તેમાંય રક્તધાતુમાં એક એવા પ્રકારનો દોષ સગ્રહાય છે કે જેને કારણે લેાહી બગડે છે અને એમાંથી ધાતુઓમાં વિકૃતિ પેદા થાય છે. એલર્જી એટલે પ્રોટીનના અપચનને પરિણામે પેદા થયેલી વિકૃતિ. આવા રોગમાં પ્રોટીનના પ્રકાર પરત્વે જુદા જુદા ચિહ્નોવાળા રોગો થાય છે. એમાં અનેક કારણેાના શભુમેળા જેવાં ચિહ્નો પ્રગટ થાય છે. ચિહ્નપ્રધાન ચિકિત્સા કરનારું વિજ્ઞાન રોગનાં મૂળ કારણેાનો વિચાર કરતું જ નથી. માટે જ એલર્જીને એન્ટી એલર્જિક દ્રવ્યેાથી દબાવવામાં આવે છે. આવા ઉપચારોમાં કોર્ટીઝોન અને તીવ્ર પ્રકારનાં અતઃસ્રાવેા વધારનારી બનાવટો છે–એડ્રેનલીન વગેરે હકીકતમાં અમારી દૃષ્ટિએ આ રોગ મંદાગ્નિ-અજીર્ણનો રોગ છે. અને રક્તધાતુમાં ભરાયેલેા દોષ ચામડીની વિકૃતિને પ્રગટ કરે છે એટલે, અમે તો એનો મંદાગ્નિની દૃષ્ટિએ જ ઉપચાર કરીએ.

એ મદાગ્નિને દૂર કરનારું, પિત્તસ્રાવ વધારનારું, દ્રવ્યનુ પાચન કરનારું અને ત્રિદોષને કારણે સ્વાભાવિક રીતે જ પેદા થનારા કેટલાંક

જંતુજન્ય ફેરફારોને દૂર કરનાર ઔષધ છે. એમાં એક ઊડી જનારું તેલ છે, જે શરીરમાં જતાંજ પાચનની પ્રક્રિયા સાથે આ તેલ છૂટું પડવા માંડે છે અને રક્તધાતુમાં ભળીને એના દોષને–ઝેરને દૂર કરે છે. ચરકસંહિતામાં મરીને દીપન કરનારું કૃમિઘ્ન ગણ્યું છે. શ્વાસ, કાસ અને ચામડીના રોગોમાં તે લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે. એ પ્રયોગમાં આખા મરી ગળવાનું સૂચવવામાં આવ્યું છે, તેનો હેતુ એટલો જ છે કે જેમ જેમ પાચક રસો એની સાથે ભળતા જાય તેમ તેમ એ નરમ પડવા માંડે છે. પાણીના સંપર્કથી એ ફૂલે છે, તેમ તેમ બીજાં દ્રવ્યોને બદલે કેવળ એનુ અગ્નિમાંદ્ય દૂર કરનારું તેલ ઊડી ઊડીને છૂટું પડીને લોહીમાં ભળવા માંડે છે. પરિણામે એની એક રાસાયનિક અસર આ રક્તધાતુ ઉપર થાય છે. આમ, આ મરીનો પ્રયોગ ખૂબ જ શાસ્ત્રીય છે, વૈજ્ઞાનિક સમજણવાળો છે. એના સેવનથી એન્ટી એલર્જીના બીજા જે દોષોનો સંભવ છે તેનાથી બચી જવાય છે અને એક પ્રકારની જીવંત પ્રતિકારશક્તિ મળે છે

એરંડ અને કૌચાંપાક

એરંડાનાં બીજ ગ્રામ ૬૪૦, સવા લીટર દૂધમાં ધીમા તાપે ઉકાળીને એનો માવો બનાવી ૬૪૦ ગ્રામ ઘી, ૧૨૮૦ ગ્રામ સાકર, સૂંઠ, મરી, પીપર, તજ, એલચી, તમાલપત્ર, નાગકેશર, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, ચવક, વરિયાળી, સુવા, કચૂરો, બીલાં, અજમા, અજમોદ, જીરું, શાહજીરું, હળદર, દારુહળદર, અસેાંદ, બળદાણા, કાળીપાટ, વાવડિંગ, પુષ્કરમૂળ, ગોખરુ, કઠ, ત્રિફળા, દેવદારો, વરધારો અને શતાવરી, એ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી ખાંડની ચાસણી કરી માવો અને ચૂર્ણ મેળવી દેવું.

આ પાકનું નિયમિત સેવન કરવાથી (માત્ર ૧૦ ગ્રામ સવારના) કાયમી કમરનો દુખાવો, આંતરડાંનો વાયુ, આંતરડાંની ગરમી અને રુક્ષતા, આંતરડાંમાં આમનો સંગ્રહ થઈ પેદા થનારા આમ અને

આમવાતજ દરદો તેમ જ જેને વારંવાર સાંધા પકડાઈ જતા હોય, શરીરે વા પડતો હોય, કે કોઈ અંગ જકડાઈ જતું હોય તેવા અનેક નાના-મોટા વા અને વાતજ દરદોમાં આ પાકના સેવનથી ફાયદો થાય છે. એનાથી શરીરમાંની રસગ્રંથિઓમા સ્નિગ્ધતા વધે છે અને પરિણામે રુક્ષ સ્થિતિને કારણે રોજિંદી પ્રવૃત્તિથી કે કુદરતી રીતે થતી ગતિ-ક્રિયાથી જે ઘસારો લાગવાનો સંભવ રહે છે, તેમાથી મુક્ત રહેવાય છે

એવી જ રીતે કાયમી ગેસ થતો હોય, આંતરડા દિવસે દિવસે નબળા પડતા જતા હોય, કે ઢીલાં પડી એમા મળ કે આમ ભરાઈ રહેતો હોય અને પરિણામે ઊર્ધ્વગ વાયુનો ઉપદ્રવ પેદા થયા કરતો હોય, કે વાતજ પ્રકોપને કારણે શરીરના કોઈ ને કોઈ ભાગ ઉપર સોજો પેદા થતો હોય તેવા કોઈપણ દરદમાં કે જ્યાં આંતરડાંની નબળાઈ કે કોઈ તકલીફ હોય, તેમા આ પાકથી સારી શક્તિ મળે છે. રોગ સામે ટકી રહેવાની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે, ક્રમે ક્રમે રોગ મુક્તિ પણ મળે છે

ભારતીય આયુર્વેદમાં શિશિર ઋતુમા બે પ્રકારના સંસ્કારપ્રયોગો કરવાનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે : (૧) વાજીકરણ સંસ્કાર અને (૨) રસાયન સંસ્કાર. યૌવન અવસ્થામાં ક્ષીણ થયેલી જાતીય શક્તિની પૂરણી કરવા માટે—વીર્ય ધાતુઓની વૃદ્ધિ કરવા માટે વાજીકરણ પ્રયોગો સ્વીકારવામાં આવ્યા છે જે લોકો જાતીય પ્રવૃત્તિમાં કાયમી રચ્યા પચ્યા રહે છે તેવા લોકોની જીવનશક્તિનો ક્ષય થતો અટકાવવા માટે આ પ્રયોગ બળ પૂરનારો નીવડે છે. બીજો પ્રયોગ રસાયનની તાકાત માટે કરવાનો હોય છે. આ પ્રયોગથી જીવનશક્તિ વધે છે. લાંબું નીરોગી આયુષ્ય મળે છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં જે પ્રકારની તાઝગી, શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ આવશ્યક ગણવામાં આવે છે, તે આ રસાયનસંસ્કારથી મળી રહે છે.

સૌથી પહેલાં આપણે વાજીકરણ શક્તિ માટે ઉપયોગી અને તેવા એક પાકની બનાવટ જોઈએ. આ પાકમા કૌચાં એ મુખ્ય

ઔષધિ છે. વૃદ્ધની લાકડી તરીકે ભારતીય આયુર્વેદમાં કૌચાંની પ્રતિષ્ઠા સ્થાપવામાં આવી છે. પાકની બનાવટ આ પ્રમાણે છે :

કૌચાંનાં બીજની છાલ કાઢી એનો મગજ ગ્રામ ૮૦૦, દૂધ લીટર-૫, સાકર ગ્રામ ૧૨૦૦, અને ઘી ગ્રામ ૩૨૦, આ બધું જ ભેળું કરી ઉકાળવું અને પાક જેટલું જાડું થાય ત્યારે એમાં નીચેનાં દ્રવ્યો નાખવાં. જાયફળ, ત્રિકટુ (સૂંઠ, મરી, પીપર), ત્રિગંધ, (તજ, તમાલપત્ર, એલચી), લવિંગ, અક્કલકરો, જાવંત્રી, એખરો, કેશર, સાટોડી, બળદાણા, ગગેરી, કાળી મૂસળી, પોષના ડોડાનું ઘન, લોહ-ભસ્મ અને અભ્રક દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામ, બધું મિશ્રણ કરી, પાક બનાવી દરરોજ ૨૦ ૨૦ ગ્રામ સવાર સાંજ દૂધ સાથે લેવો. આથી આજે જે દિવસે દિવસે ક્ષીણતા, નબળાઈ અને વીર્યદોષના દરદીઓ વધતા જાય છે તેનું પ્રમાણ ઘટશે અને યૌવનનો આનંદ માણી શકાશે.

વિભાગ છઠ્ઠો : આયુર્વેદ – એક વિજ્ઞાન



આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

રોજિંદા જીવનમાં રોગો પેદા થાય છે ત્યારે વિશેષતઃ ત્રણ સ્થિતિનો વિચાર કરવો પડે છે. બીજી રીતે કહીએ તો રોગ, ત્રણ પ્રકારની વિષમતામાંથી પેદા થાય છે.

દાખલા તરીકે સૌથી પહેલાં ખોરાકનો વિચાર કરીએ તો માણસે પોતાનો ખોરાક કેટલો લેવો, કેવો લેવો, ક્યારે લેવો તેનો પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે વિચાર કરીને નિર્ણય કરી લેવો જોઈએ અને એ ખોરાકની આસપાસ જ પોતાની રોજિંદી દિનચર્યા ગોઠવવી જોઈએ. શું ભાવે છે એનો વિચાર કરતાં પહેલાં શું પચશે એનો વિચાર આવશ્યક છે. આજે આ વિચાર થતો નથી, એટલું જ નહિ પણ વિજ્ઞાનના ચોગઠામાં જે કાંઈ ગોઠવાયું તે બધું જ માણસે ખાવું જોઈએ, ત્યાં સુધી તો ઠીક, પણ નક્કી કરેલા પ્રમાણ કરતાંય વધારે ખાવાનો પ્રયત્ન થાય ત્યારે તો એમાંથી રોગો પેદા થવાની સંભાવના જ વધે છે.

ખોરાકના પ્રશ્નને જરા વિશદ રીતે વિચારીએ તો કઠોળ એક પ્રકારનું પ્રોટીન છે અને માનવીના રોજિંદા જીવનમાં પ્રોટીન સ્નાયુનું બંધારણ આપે છે. પણ એની સામે એ પણ સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવું જોઈએ કે જો પ્રોટીનની સાથે ચરબી ભળે તો જ એ જલદી પચે છે; પણ આવી ચરબી પચાવવાની લીવરની શક્તિ જ ન હોય તો કઠોળમાં રહેલાં ગંધકનાં તત્ત્વો તુરત જ સલ્ફ્યુરેટેડ ગેસ પેદા કરશે અને પરિણામે આ કઠોળના ઉપયોગથી એક પ્રકારનો વાયુ, આમ, અમ્લતા પેદા થઈને લોહીની પ્રતિકારશક્તિ ઘટાડશે, એનું ક્ષારત્વ ઓછું

કરશે અને આથી જ અજીર્ણ, અપચો, ગેસ, સંધિવા, માથાનો દુખાવો અને એવા જ બીજા રોગો પેદા થશે.

ખોરાકના પ્રશ્નને જરા ઝીણવટથી જોઈએ તો કઠોળ ખાવાથી પ્રશ્ન પતી જતો નથી. પણ કઠોળમાંય એના ગુણદોષની દૃષ્ટિએ થોડું વિચારવા જેવું છે એમ સ્વીકારવું જોઈએ. દાખલા તરીકે મગ અને મઠ, આ બંને કઠોળ હોવા છતાંય બંનેના ગુણદોષમાં, એના પ્રભાવ અને અસરમાં એમાંથી મળતી શક્તિ અને સ્ફૂર્તિમાં ઘણી ભિન્નતા છે એક આરોગ્ય માટે સર્વમાન્ય સ્વીકાર્ય બને તેવું દ્રવ્ય છે, તો બીજું લેવાથી વાયુ કરશે, વાયડું પડશે એવી બીક લાગે છે.

આહારની દૃષ્ટિએ માણસની પ્રકૃતિનો પણ વિચાર કરવાનો રહે છે. એકને ગળપણ, મીઠાઈ ફાવે છે તો બીજાને તેથી કફ થાય છે. એકને મરચાં લેવાની ભલામણ કરવી પડે છે તો બીજાને તે ન જ લેવાય તેવો આગ્રહ પણ રાખવો પડે છે. હરસના દર્દીને બાજરો પ્રતિકૂળ પડે છે. મરડામાં દૂધ, કઠોળ લેવાનું હિતકર નથી. શરદીમાં અનાજ બંધ કરવું જોઈએ. મંદાગ્નિના દર્દીને ઘી અને ચરબી ન લેવાય. વિશેષ મીઠું ખાવાથી પિત્તજ વિકૃતિ વધે અને પરિણામે ચામડીના રોગો પેદા થાય. આવા અનેક પ્રશ્નો આહારની દૃષ્ટિએ વિચારવાના રહે છે.

માંદગીમાં એવો જ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન વિહાર છે. પિત્તની પ્રકૃતિવાળા લોકોને તડકામાં ફરવાથી માથું દુખે છે, ઊલટી થાય છે. મંદાગ્નિવાળાને પવન, ભેજ અનુકૂળ નથી. આપણે જોઈએ છીએ કે મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં શરદીના રોગીઓ વધતા જાય છે. કેટલીક વખત જેને ટ્રોપિકલ ઈયોઝીનોફિલિયા કહેવામાં આવે તેવા દમ-શ્વાસના દરદીઓ પણ જોવા મળે છે, જેને દરિયાથી દૂરની સૂકી હવાથી સારું રહે છે.

વિહારજન્ય સ્થિતિમાં માણસ પોતાની પ્રકૃતિ અને શક્તિની વિરુદ્ધ વર્તે ત્યારે રોગો પેદા થાય છે. એવી જ રીતે કુદરતી

આવેગોનું રુંધન કરવાથી, અનિયમિત જીવન જીવવાથી—દાખલા તરીકે ઉજાગરા કરવા, ગમે ત્યારે ગમે તેટલું અને ગમે તેવું ખાવું, આળસુની જેમ પડી રહેવું, ખૂબ જ ઊંઘવું, ખુલ્લા પગે ફરવું, અથવા જ્યારે જરૂર ન હોય તેવા વખતેય શરીરને જકડી રાખે તેવાં કપડાં, બૂટ-મોજાં પહેરવાં, શરીરની સહનશક્તિની વિરુદ્ધ જાય તેવી ગરમી-ઠંડીમાંથી પસાર થવું, સ્વચ્છતાના ખ્યાલોને વિકૃત બનાવવા, દાખલા તરીકે આજે લોકો બૂટ પહેરીને જમે છે, ચમચાથી જમે છે, પરંતુ ભારતીય હવામાનમાં આ આચાર હિતકર નથી. ગરમ દેશમાં જમતા પહેલાં હાથ-પગ-મોઢું પાણીથી ધોવાં જોઈએ, કારણકે પાણીના સંપર્કથી ચામડી સંતૃપ્ત થાય છે. એમાં પેદા થયેલી વિદગ્ધ પિત્ત-વિકૃતિ દૂર થાય છે અને પરિણામે રુચિ જાગ્રત કરનારા અંતઃસ્રાવો પેદા કરવાની શરીર અને મનની શક્તિ વધે છે; પણ આપણે એનો ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ. પગ એ તો માનવીનું બેરોમીટર છે. પગના તળિયાનાં જ્ઞાનતંતુઓ જેટલા નિયમત, ત્વરિત અને સ્વસ્થ, એટલો માનવીનો જીવનવ્યવહાર તંદુરસ્ત બને છે. *મનઃશરીરમાં જ્ઞાનતંત્ર એ સર્વોત્તમ શક્તિ છે.* એના પ્રભાવથી જ સ્નાયુઓનું હલનચલન થાય છે, અંતઃસ્રાવ વહે છે અને જીવનશક્તિ આવે છે. આવા જ્ઞાનતંતુની સર્વસાધારણ શક્તિ વધારવા માટે પગની માવજત મહત્ત્વની છે, પણ આજે આ વિચાર ઉપેક્ષિત બન્યો છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક શક્યતાઓ વધી છે.

ચમચાથી ખાવું એ સભ્યતાની માન્યતાઓની દૃષ્ટિએ ભલે સારું લાગે, પણ ખોરાકનો સંતોષ એમાંથી મળતો નથી. બાળક સ્તનપાન દ્વારા પરમ સંતોષ અને તૃપ્તિ અનુભવે છે, તેવી બાટલીનું દૂધ પીવાથી તૃપ્તિ અને સતોષની લાગણી માણી શકાતું નથી. કારણ, બાટલીની ટોટી નિર્જીવ છે. ચેતનાનો આનંદ-લાગણીઓનાં સ્પંદનો એમાં પેદા થતાં નથી. એવું જ હાથેથી-આંગળીથી ખાવાથી આંગળાંમાં રહેલી જીવંત લાગણીઓ ખોરાકને અમૃતરૂપ બનાવવાની

મનની શક્તિને વેગ આપે છે. હાથેથી અને ચમચાથી ખાવાની વચ્ચેનેા તફાવત કોઇપણ માણસ સહજરીતે જ અનુભવી શકે તેટલેા સ્પષ્ટ છે. એકમાં લાગણીઓનેા સ્રોત વહે છે, જ્યારે બીજામાં શૂન્યતા જ હોય છે.

આવું જ આજનાં કપડાં, સાધનેા, વ્યવહાર વગેરે માટે વિચારી શકાય, જે વિહારજન્ય જીવનશક્તિ આપે છે. વિહારજન્ય પ્રભાવનેા વિચાર કરતી વખતે આજની જાતીય પ્રવૃત્તિઓનેા વિચાર કરવાનું મન થાય છે આજે કેાણ જાણે કેમ પણ જાતીય જીવનશક્તિ ક્ષીણ થઈ રહી છે, એવુ અનુભવાઈ રહ્યું છે અને પરિણામે જાતીય શક્તિને બળ આપે તેવાં ઔષધેાનેા રાફડેા ફાટયો છે. પણ આપણે આ શક્તિના સચય માટે બ્રહ્મચર્યનેા ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ. હું એમ કહેવાની જરાય હિંમત કરતેા નથી કે માણસે સયમ જ રાખવેા જોઈએ, પણ એનેા અર્થ એ પણ નથી કે જ્યારે ને ત્યારે જાતીય વૃત્તિઓનેા દેાર છૂટેા મૂકીને વીર્યક્ષય પણ કરવેા જોઈએ. તંદુરસ્ત જાતીય પ્રવૃત્તિ માનવીને એક પ્રકારની જીવંત શક્તિ પણ આપે છે અને આજે જેને હેારમેાન્સની શક્તિ ગણવામાં આવી છે તેવું બળ મળે છે. આમ છતાંય એટલું સમજી લેવુ જોઇએ કે વીર્ય એ ધાતુ છે, અંતિમ ધાતુ છે, અને આ ધાતુનેા ક્ષય પ્રતિલેામના રેાગેા પેદા કરે છે. વિહારજન્ય રેાગેાનાં આ બધાં પરિબળેા છે.

હવે આપણે મનેાવ્યાપાર જોઇએ. માનવજીવનની તંદુરસ્તીના સમગ્ર આનંદનેા સબંધ મન સાથે સંકળાયેલેા છે. મને આ ગમ્યું એમ કહીએ છીએ ત્યારે આપણને એનાથી આનંદ થયેા અને પરિણામે સંતેાષ મળ્યેા છે એમ માનવામાં આવે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આનંદથી આરેાગ્ય મળે છે, ત્યારે એ વિચારવું જોઇએ કે શરીર અને મનમાં એવા શું ફેરફારેા થાય છે કે જેના કારણે માનવીનું વય વધે છે, નીરેાગિતા મળે છે.

આપણે હવે જાણીએ છીએ કે માનવીના શરીરમાં અંતઃસ્રાવ પેદા કરનારી જુદી જુદી ગ્રંથિઓ છે. આ ગ્રંથિઓનેા અંતઃસ્રાવ લેાહીમાં ભળીને એનું ક્ષારત્વ ટકાવી રાખે છે અને પરિણામે 'રક્ત

એવ પ્રાણ 'નો હેતુ સરે છે. રક્તધાતુ દ્વારા પરિવર્તિત થતી અન્ય સપ્ત ધાતુઓ પુષ્ટ બને છે અને પરિણામે માનવશરીરનું સંવર્ધન થાય છે. ખૂબ જ ખાતો હોવા છતાંય મનથી બળેલ હોય તેનું શરીર વધતું નથી, એ આપણો રોજિંદો અનુભવ છે.

ક્રોધથી પિત્ત વધે છે, આઘાતથી વાયુ વધે છે અને આનંદ-આળસથી કફ વધે છે. ચોક્કસ સંયોગોમાં આ ફેરફારો માનસિક પરિવર્તન સાથે અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓને વિસવાદી બનાવે છે અને પરિણામે દોષજન્ય, રોગજન્ય પરિવર્તન પેદા થાય છે.

ચિંતાથી હોજરીમાં ચાંદાં પડવાં, સતત મગજ ઉપરના દબાણથી–ક્રોધથી સધિવા થવો, ઉપરાંત બ્લડપ્રેશર, મંદાગ્નિ અને એવા અનેક રોગો આ મનોવ્યાપારતંત્રને આભારી છે.

એક દરદી યાદ આવે છે. સતત ભયની વચ્ચે જીવીને આખરે ગાંડપણ નોતરનારી એક બાઈને વાયુનો પ્રકોપ થયો અને સાથે જ ગાંડપણ આવેલું, અનિદ્રાનો ભોગ બનેલી.

સતત જાતીય આવેગની વચ્ચે જીવનાર એક ભાઈનું શરીરબંધારણ તદ્દન કાળું પડીને એની ધાતુઓ શોષાઈ ગયાનું પણ મેં જોયું છે. જાતીય ઇચ્છાઓ અતૃપ્ત રહેવાથી પણ કેટલાક રોગો પેદા થતા હોવાનું જોવા મળે છે. લોહીવા, જુદા જુદા પ્રકારની ગ્રંથિઓ અને આતર્વજન્ય રોગો, પ્રદર વગેરે આ પ્રકારની માનસિક અસ્વસ્થતાના રોગો છે, એમ વિચારવું જોઈએ.

એક દરદી એવો જોયો છે કે જેને ખૂનાગરકીને નજરે જોયા પછી લાગેલા આઘાત–ભયથી કોઢના ભોગ થવું પડ્યું હતું.

રોગવિજ્ઞાનમાં આવાં અનેક દરદોની વાતો કહી શકાય એવા દરદીઓ આજે તો જોવા મળે છે; અને આથી જ સાયકોસોમેટિક રોગોની એક વિશિષ્ટ ચિકિત્સા-પ્રણાલી શરૂ થઈ છે. સ્ટ્રેસ એ આજનો મહારોગ છે અને બધા રોગોનું એ જ એક મૂળ છે, એમ પણ માનવામાં આવે છે. આથી જ શ્રદ્ધા-ભક્તિ અને પ્રાર્થના-ઉપાસનાના માર્ગ તરફ જવાનું સમજણપૂર્વક વિચારાઈ રહ્યું છે.

ભારતીય આયુર્વેદે આ ત્રિદોષ-આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારનું એક મંગલ દર્શન ભારતીય પર્વોમાં કરાવ્યું છે. આપણાં પર્વો એ આમ સાધન-તપ-વ્રતનાં પર્વો નથી, પણ એમાં આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારની જીવંત દષ્ટિ રહી છે. આપણે એક જ પર્વની આ ત્રિદોષ દષ્ટિએ વિચારણા કરીએ.

હોળી એક પર્વ છે. વસંતઋતુમાં એ આવે છે. વસંતઋતુ એ કફજ દોષની ઋતુ છે, એટલે આ દોષમાંથી બચવા હોળીના પર્વનો ખોરાક કફનું શોષણ કરે તેવો-ધાણી, દાળિયા, ખજૂર, ખારેક, ટોપરું, સાથવો વગેરે નક્કી થયાં છે. આમ, ખોરાક માટે સ્પષ્ટ આદેશ આપવામાં આવ્યો છે.

વિહારની દષ્ટિએ બે પ્રક્રિયાઓ નક્કી થઈ. એક, કફને રક્તવાહિનીઓમાંથી છૂટો પાડવા માટે વસંતનું વનભ્રમણ અને હોળીનો અગ્નિ નક્કી થયો. પસીના વાટે અપક્વ દોષ પાકીને શરીરરચનામાંથી છૂટો પડી જાય એવી એમાં સમજણ છે. હોળીનો કેસૂડાનો રંગ આવનારી ગરમીની સામે રક્તધાતુ અને ચામડીને પિત્તદોષની સામે પ્રતિકાર કરી શકે તેવી બનાવવા, સ્વીકારવામાં આવ્યો. આજે એમાં વિકૃતિ જરૂર આવી છે, પણ એને એના મૂળ સ્વરૂપમાં જો અનુસરીએ તો એથી પ્રતિકારની શક્તિ મળે છે.

મનોવ્યાપારની દષ્ટિએ વસંતનો આનંદ-દુન્યવી તમામ જંજાળ ભૂલીને માતા વસુંધરાનો ખોળો ખૂંદવાનો ઉલ્લાસ-માનસિક તાણને દૂર કરે છે. જીવનમાં ઉલ્લાસનું આરોગ્ય મળે છે. હોળી, પૂજા, શ્રદ્ધા અને ભક્તિ દ્વારા મનની સ્વસ્થતા વધારે છે અને પરિણામે મનોવ્યાપારી અવયવોને નીરોગી બનાવે છે.

આયુર્વેદનો આ આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારનો આદર્શ છે આમાં માનવીની પ્રકૃતિ, ઋતુજન્ય વિકૃતિ અને દર્શનીય આકૃતિનો વિચાર કરવાનો માર્ગ સ્વીકારાયો છે. આપણે આપણા રોગોને આ દષ્ટિએ જોતાં-વિચારતાં શીખીએ, રોગોની ઉગ્રતામાંથી બચીએ.

પીડાશામક ઔષધોનું ઔચિત્ય

"પીડાશામક ઔષધોનો પ્રચાર આજકાલ પાશ્ચાત્ય ઔષધશાસ્ત્રમાં વધ્યો છે. પ્રસવપીડા જેવી શારીરિક–માનસિક પીડાના, કે ચિંતા જેવી કેવળ માનસિક પીડાના શમન માટે વિવિધ પ્રકારનાં ઔષધો વપરાય છે અને એ અંગે વિવિધ પ્રકારની દવાઓ કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ આપ એ વિષે કંઈ સ્પષ્ટતા કરશો? પીડાશમન, સંમોહન (ક્લોરોફોર્મ દ્વારા થાય છે તેવું) વગેરેને આયુર્વેદમાં સ્થાન છે ખરું?"

દુઃખમાંથી બચવા માટે આજે જે ભારે પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે તેવા વિશાળ પ્રયત્નોનો તમારા પ્રશ્નમાં પડઘો છે. આ પ્રયત્ન એટલા માટે કરવામા આવે છે કે એનાથી માણસો વેદનામુક્ત થાય છે. વેદનાનું સમગ્ર કેન્દ્ર માનવીનુ જ્ઞાનતંત્ર–મગજ છે. લાગણીઓનો અનુભવ અને એમાંથી પેદા થતા પ્રત્યાઘાતો આવા દુઃખને પ્રગટ કરે છે. એટલે, જ્યારે પીડાશામક પ્રયોગો થાય ત્યારે આવાં ઔષધોની સીધી અસર મગજ અને જ્ઞાનતંત્ર ઉપર થાય છે.

આયુર્વેદમાં આજે જેને 'એનેસ્થેટિક' કહેવામાં આવે છે તેવાં દ્રવ્યો નથી. પરંતુ આમ છતાંય અફીણ, આસવ સુરા, ધતુરો, ભાંગ, જટામાસી, વજ, પીપરીમૂળ જેવાં દ્રવ્યો ઓછેવધતે અંશે પીડાશામક અસર કરનારાં નીવડ્યાં છે, અને પ્રાચીનોએ તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કર્યાની વિગતો પણ જોવા મળે છે આ ઔષધો શરીર અને મન બને ઉપર અસર કરનારાં હોવાથી એમાંથી કોઈપણ દુષ્પરિણામ પેદા થવાનો ભય લાગતો નથી; કારણકે ભારતીય આયુર્વેદમાં શરીર અને મનનો સાથે જ વિચાર થયો છે. જ્યા જ્યાં શરીર અને મનને જુદાં પાડવામાં આવ્યાં છે, ત્યાં શરીર અને મનનુ સ્વસ્થપણું ગુમાવાયુ છે એ જોવા મળે છે.

દુઃખ એ ભલે રોગ ગણાય, પણ મનના મનોવ્યાપાર દ્વારા જે સતત એક પ્રકારનો પ્રભાવ શરીર ઉપર પડે છે તેનાથી એક અવસ્થાએ

એનાં સુખદ પરિણામો જોવા મળે છે દુઃખની લાગણી વગર સુખની ચિરંજીવ સ્મૃતિ ટકતી નથી

આજે સ્ત્રીઓમાં પ્રસૂતિની વેદના દૂર કરવાનો સતત પ્રયત્ન થઈ રહ્યા છે પ્રસૂતિમાં વેદના એ માતૃત્વની ચિરંજીવ સ્મૃતિ છે ને આ વેદનાને જ દૂર કરવામાં આવે તો માતૃત્વની સ્મૃતિનો સુખદ આનંદ મળી શકે ખરો? આજે જ્યાં જ્યાં આવા વેદના અને લાગણીને દૂર કરવાના પ્રયત્નો થાય છે ત્યાં ત્યાં એના સમગ્ર સમાજ ઉપર ઠીક ઠીક માઠાં પરિણામો જોવા મળ્યાં છે, અને પરિણામે અનેક પ્રકારના સામાજિક કોયડાઓ ઊભા થવા છે, એ હકીકત ભૂલવા જેવી નથી.

દર્દીને ચિંતા, બીક, આઘાત કે કેવળ મનોવ્યાપારિક કારણોને કારણે ઊંઘ ન આવે અને કોઈ ને કોઈ ઔષધ દ્વારા એને ઊંઘાડી દેવામાં આવે આથી એના મૂળગત કારણો દૂર થતાં નથી રોજિંદા જીવનવ્યવહારમાં એ ભલે થોડા સમય પૂરતુ ભુલાઈ જાય પણ એ ભૂલવા માટેની ઘણી જ મોટી કિંમત ચૂકવવી પડે છે, એવા કેટલાય પ્રસંગો જોવા મળ્યા છે

એસ્પિરિન, એસ્પ્રો, કોડોપાયરીન બ્રોમાઈડ, પેથેડ્રીન જેવા અનેક દ્રવ્યો અંગ્રેજીમાં જેને 'ટ્રાન્કવીલાઈઝર' કહે છે, તેવા ઔષધોનો ઠીક મોટો સમૂહ આજે વપરાઈ રહ્યો છે, પણ આ બધા ઔષધો યોગ્ય રીતે જ વપરાય છે એમ કહી શકાતુ નથી આ ઔષધો માનવકલ્યાણ માટે રહેવા જોઈએ, તેના બદલે વેપાર માટે વિશેષ ઉપયોગી બન્યા છે એમ એના આંકડાઓ ઉપરથી જોઈ શકાય છે

રોગવિજ્ઞાનમાં ઝેરનું પણ મૂલ્ય છે જ, પણ એમાં વિવેક, કરુણા અને ગુણદોષની સ્પષ્ટ સમજ હોવી જોઈએ આજે ગુણની સમજ છે, પણ દોષની સમજ તરફ ઉપેક્ષા થઈ છે અને વિવેક અને કરુણાનો તો લોપ જ થયો દેખાય છે—કેમ જાણે ગુણદોષની દૃષ્ટિએ ભાવિમાં જોવાની સમજ ન દેખાતી હોય એવું થઈ રહ્યું છે અનિવાર્ય સંયોગોમાં માનવીનું જીવન બચાવવા એનો ઉપયોગ કલ્યાણકારી છે, પણ આવું કેટલા પ્રમાણમાં, એનો નિશ્ચિત જવાબ મળતો નથી.

દુખાવામાત્રનાં ઔષધો રોગના સમયે શરીરમાં પેદા થતી પ્રતિકારશક્તિનો અવરોધ કરે છે, એટલે વાઢકાપ–અકસ્માત જેવા પ્રસંગે આજનાં દ્રવ્યો હિતકર બને, પણ કેવળ મનોવેદના, ચિંતા, આઘાત, અનિદ્રા અને માનસિક રોગોમાંથી બચવા માટે આ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો એ હિતકર નથી જ, એ સત્ય આજે સમજાઈ રહ્યું છે.

આયુર્વેદનું સંસ્કારદર્શન

માનવીના જીવનમાં બીજી કોઈપણ વસ્તુ કરતાં સંસ્કારને સૌથી મહત્ત્વના પ્રેરકબળ તરીકે સ્વીકારવામા આવ્યું છે ધર્મ, નીતિ, ન્યાય, વ્યવહાર—આ બધામાં સંસ્કારની મૂડી એ જ સાચી મૂડી છે અને એના દ્વારા જ માણસની શક્તિનો, માણસના હૃદયનો વિકાસ થાય છે. આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં પણ આવા સંસ્કારનુ દર્શન આપણને ભારતીય આયુર્વેદમાથી થાય છે

આયુર્વેદની દિનચર્યા–ઋતુચર્યામા માણસની પ્રકૃતિ અને વિકૃતિ આ બધાનો સમન્વય આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિચારી જે સસ્કારનું હવામાન પેદા કરવામાં આવ્યુ છે, તેવું દર્શન ભાગ્યે જ દુનિયાની કોઇપણ પ્રજામાં જોવા મળશે

રોગવિજ્ઞાનનો કેવળ રોગની દૃષ્ટિએ વિચાર કરવો એમા જેટલી જ્ઞાનની સાર્થકતા છે, એના કરતાં ઘણી વધારે સાર્થકતા માણસને માંદગી ન આવે તેવી જીવનની રહેણીકરણી ગોઠવીને એ રહેણીકરણી દ્વારા માણસ લાબું નીરોગી આયુષ્ય ભોગવે એમાં રહ્યું છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં રોગમાત્ર પ્રજ્ઞાપરાધથી પેદા થાય છે, એવો સ્પષ્ટ નિર્દેશ છે આ પ્રજ્ઞાપરાધ આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર દ્વારા પેદા થાય છે અને માણસને રોગના એક ભયકર વર્તુલમાં ફેંકી દે છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિએ જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં સંસ્કાર દ્વારા શિક્ષણ આપવાનો એક તત્ત્વદર્શી માર્ગ સ્વીકાર્યો છે. આ શિક્ષણની પ્રણાલિકાઓ પણ અભિનવ પ્રકારની જ રચવામાં આવી છે. માનવીના આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ પ્રણાલિકાઓનો વિચાર કરીએ તો વ્યક્તિના જીવનમાં સદ્‌વૃત્ત, ઉપવાસ, અનુષ્ઠાન, ભક્તિ અને શ્રદ્ધા દ્વારા એનાં દર્શન થાય છે, જ્યારે બહુલોકસમાજની દૃષ્ટિએ એનો વિચાર કરીએ તો આપણા પર્વો–ઉત્સવોમાં ઋતુ ઋતુ પ્રમાણે એમાં આવતા પરિવર્તનો દ્વારા એનું માંગલ્ય માણી શકાય છે.

આપણો સમાજ એકાદશીનો ઉપવાસ કરે છે. શા માટે? મોક્ષની આંતરપ્રેરણાથી પરંતુ આરોગ્યશાસ્ત્રના પ્રાચીન પંડિતો કહે છે કે એકાદશીનું વ્રત શરીરસ્વાસ્થ્યની શક્તિ વધારે છે. અમાસ અને પૂર્ણિમાના દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વીની જે પ્રકારની સ્થિતિ હોય છે તેમાં સ્વાભાવિક રીતે જ ગુરુત્વાકર્ષણની શક્તિ તીવ્ર બને છે અને આ ગુરુત્વાકર્ષણના આધારે જ આ દિવસોમાં મોટી-ભારે ભરતી આવે છે. જેમ પૃથ્વીના પટપ્રદેશ ઉપર દરિયાની ભરતી આવે છે તેવી જ એક ભરતી માનવીના શરીરમાં જ્ઞાત કે અજ્ઞાત રીતે ભેળા થયેલા દોષની આવે છે અને આથી જ આપણા લોકજીવનમાં અગિયારસથી પૂનમ કે અમાસના દિવસો માંદગીની દૃષ્ટિએ ભારે ગણવામાં આવે છે. આ નિર્મિત દોષની શાંતિ કુદરતે ઉપવાસ દ્વારા કરવાનો નિર્દેશ કર્યો છે ભારતીય જીવનમાં એ એક સંસ્કારની જેમ વણાઈ ગયા છે.

આજે પૃથ્વી, સૂર્ય અને ચંદ્રના પરિભ્રમણનું એક દર્શન આપણને ઋતુઓ દ્વારા થાય છે. માનવીના આરોગ્યમાં ઋતુપરિવર્તનનું હવામાન બહુ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

શિયાળો એક ઋતુ છે. એમાં ઠંડી વધે છે અને પરિણામે મનુષ્યની પોષક–સ્નેહક ધાતુઓનો ક્ષય થાય છે. આ ખૂટતી શક્તિની પૂરવણી ખોરાક દ્વારા કરી લેવા માટે કડકડતી ઠંડીમાં મકરસંક્રાંતિ જેવા પર્વની રચના કરી તલ, ગોળ–સ્નેહનનો મહિમા ગાયો છે અને લોકો આ

દિવસોમાં તેનો વિશેષ ઉપયોગ કરે એ માટે એને ઉત્સવનુ સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યુ છે.

આપણાં હોળી પર્વો ઠંડી અને ગરમીના સંધિકાળમાં આવે છે. ઉનાળાના રોગોમાંથી બચવા અને શિયાળાના પચ્યા વિના પડ્યા રહેલા ખોરાકથી રોગ પેદા ન થાય એ દૃષ્ટિએ એમાંથી મુક્ત રહેવા આપણે હોળીનો વસંતોત્સવ માણીએ છીએ. વનવનમાં ભટકવું, કુદરતનું એના મત્ત યૌવન સ્વરૂપે દર્શન કરવું અને એ યૌવનમાં મસ્તીનું પાન કરવું. વસંતનો આ મહિમાવંતો ઉત્સવ શ્રમનો મહિમા બતાવી જાય છે, અને એ શ્રમ દ્વારા સૌંદર્ય, સ્વાસ્થ્યનું મંગળ ભાથું આપે છે. પસીના દ્વારા દૂષિત રક્તનુ શોધન થાય છે, એમાં ભળેલો આમ-કફજદોષ દૂર થાય છે, અને પરિણામે ઉનાળાના તાપમાં આ કફ શરીરરચનામાંથી સ્વાભાવિક રીતે છૂટો પડતાં રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થતી અટકે છે.

હોળીનાં પર્વોનો ખોરાક પણ કેવો છે? ધાણી, દાળિયા, ખજૂર, કોપરું અને પકવેલી સાકરનો હારડો. કફને પેદા થતો અટકાવે, એનુ શોષણ કરે તેવો બ્લોટિંગ પ્રકારનો આ કફશોષક ખોરાક છે. શરીરના કફને ગરમી આપી બહાર કાઢી નાખવા માટે વનભ્રમણ છે, અને સાથે જ, અગ્નિના શેક દ્વારા એની પૂર્તિ કરવામાં આવે છે. શરીરમાં ગરમી વધારીને કે બાહ્ય રીતે ગરમી આપીને આ કફને દૂર કરવાનો માર્ગ વિચારાયો છે

ફાગણ પછી ચૈત્ર માસ આવે છે. ગરમીની શરૂ થતી ઋતુમાં રક્તજ ધાતુની પ્રતિકારશક્તિ વધારવા અલૂણાંવ્રતો સ્વીકારાયાં છે. મીઠાના રોજિંદા ઉપયોગથી રક્તધાતુ ક્ષીણ-પાતળી બને છે અને પરિણામે ઉનાળો ઉગ્ર લાગે તો કેટલાક સંક્રામક રોગોના ભોગ થવું પડે. કોલેરા, ઝાડા, ટાઇફોઇડ, શીળી જેવા કફજ-પિત્તજ રોગો પેદા થતા અટકાવવા માટે આ દિવસોમાં મીઠાનો નિષેધ સ્વીકારાયો છે અને એ નિષેધનુ પાલન પણ ઓખાહરણ જેવા ધાર્મિક સંસ્કાર દ્વારા કરવામાં આવ્યુ છે.

૯-શ્રાવણનાં એકટંકી વ્રતો, ચોમાસાના ભેજને પરિણામે પેદા થતા મંદાગ્નિને દૂર કરે છે.

ભાદરવાનાં શ્રાદ્ધપર્વો ભેજ અને ઉગ્ર તાપને પરિણામે પેદા થતા પિત્તજ વિકારોની શાંતિ માટે નિર્દેશવામાં આવ્યાં છે. પિતૃઓના સ્મરણ દ્વારા માણસ આ દિવસોમાં 'હુતભુક, મિતભુક્ અને અશાકભુક'નો આદેશ સ્વીકારે છે.

શ્રાદ્ધના દૂધ-ઘીવાળા મિતાહારી ખોરાક પછી નવરાત્રિની શક્તિ-પૂજા આવે છે. શરદઋતુના આ ઉત્તરકાળ ફરી પાછી શ્રમની આધના દ્વારા ઊજવવામાં આવે છે. જેમ કફજ વિકૃતિ દૂર કરવા માટે વસંતનો તડકો સ્વીકારવામા આવ્યો છે, તેમ શરદની પિત્તજ વિકૃતિમાં ચાંદનીનું પરિભ્રમણ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. નવરાત્રિના ગરબા-ગરબી દ્વારા પસીનો પેદા કરીને કોઠામાં ભળેલા પિત્તજ વિકારો દૂર કરવાની એક સાધનાનો સમાજવ્યાપી ઉત્સવ ઊજવાય છે શક્તિની પૂજા અને આરાધનાનું આ મહિમાવંતું શ્રમપર્વ છે, સંસ્કારપર્વ છે.

પછી આવે છે દિવાળીના દિવસો. સમાજવ્યાપી અસ્વચ્છતા દૂર કરવા માટે સાફસૂફી થાય છે ધૂપદીપથી હવામાન મઘમઘે છે. દારૂખાનાની જંતુનાશક શક્તિ દ્વારા હવામાનમાં ભેજ, ગંદકી દ્વારા પેદા થયેલાં જંતુઓને મારી નાખવાનો એક પુરુષાર્થ થાય છે. ગંદકી, અગોચર-અંધકાર દૂર કરીને નવા વર્ષનુ મંગળ પ્રભાત પ્રગટે છે ત્યારે માનવીમાત્રના હૈયા એક મંગળ ઘડીનો આનંદ માણે છે. "शतं जीव शरदः"નો અંતરભર્યો આશીર્વાદ આપે છે, માગે છે અને એ રીતે શરૂ થતું નવું વર્ષ માનવીના જીવનમાં ચિરંજીવ બની જાય છે. આમ, બાર મહિનાની એક પ્રદક્ષિણા પૂરી થાય છે. વાતજ, પિત્તજ, કફજ, આમજ અને રક્તજ વિકૃતિઓ ઋતુ ઋતુના આહારવિહાર દ્વારા દૂર કરવાનો જીવંત પુરુષાર્થ આપણાં પર્વો દ્વારા, પર્વોના ચોક્કસ ખોરાક દ્વારા અને એની વિધવિધ પ્રકારની વિહારજન્ય ક્રિયાઓ દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે. માણસના જીવનમાં આનંદ, ઉત્સાહ અને

સાત્વિકતા પ્રગટે છે એ માટે એને ઉત્સવોથી સંસ્કારિત કરવામાં આવ્યા છે.

આપણાં મંદિરો, મસ્જિદો પણ એક રીતે જીવનની નીરોગિતા આપનારાં પ્રેરક સ્થળો છે. માનવીના મનની અશાંતિ દ્વારા પેદા થતી અનેક વિક્રિયાઓ, આ માનસિક સ્વસ્થતા દ્વારા, શાંતિ દ્વારા, ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા દૂર થઈ શકે છે. આજે દુનિયામાં જેમ જેમ વિજ્ઞાનનો વિકાસ થતો જાય છે તેમ તેમ જીવનમાં આધ્યાત્મિકતા ઓછી થતી જાય છે, ભૌતિકતા વધતી જાય છે, અને પરિણામે આજે રોગોનું સ્વરૂપ પણ બદલાતું રહ્યું છે. આજના રોગો ખોરાકના દોષને કારણે પેદા થતા રોગોને બદલે ભય, ક્રોધ, ઉદ્વેગ, ચિંતા, આઘાત, અજીર્ણ, ઉજાગરો અને માનસિક વિષાદના રોગો છે. આ રોગો માટે આજે હવે સમજાવા માંડ્યું છે કે એમાં કેવળ ઔષધોપચાર હિતકર બની શકશે નહિ; એ માટે તો માનસિક આરોગ્ય આવશ્યક છે. આજે મનોવિજ્ઞાનનો વિકાસ થતો જાય છે, મનને જાણવાની અનેક પ્રકારની પદ્ધતિઓનો પ્રચાર થતો જાય છે, અને છતાંય માનવી વધારે ને વધારે વિકૃત, અસંતોષી, વિષાદયુક્ત બનતો જાય છે. આ સ્થિતિમાં ભારતીય સંસ્કારે આપેલી શ્રદ્ધા અને ભક્તિનો જ્યાં સુધી માણસની ગુણશક્તિના વિકાસમાં ઉપયોગ નહિ થાય ત્યાં સુધી કોઈ હેતુ સરે એવું દેખાતું નથી. પ્રાર્થના, અનુષ્ઠાન, સંયમ અને સાત્વિકતા એના પ્રેરક બળો છે. આ પ્રેરક બળો ઉપર જ આયુર્વેદની "દૈવ વ્યાપાશ્રય" ચિકિત્સાની રચના કરવામાં આવી છે. માણસની આંતરશક્તિનો વિકાસ કરીને રોગ સામે ઝઝૂમવાની આ જીવનદષ્ટિ છે

ભારતીય આયુર્વેદ એ કેવળ દવાવાદનું શાસ્ત્ર નથી. એમાં કેવળ દવાઓ, વનસ્પતિઓ કે રોગોની જ વિચારણા કરવામાં આવી નથી, પણ રોગને પેદા થવામાં જે જે બળો કામ કરે તે તે બળોને દૂર કરવા માટે આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારના માર્ગો વિચારવામાં આવ્યા છે અને એ માર્ગોનું લોકભોગ્ય અનુસરણ કરવા માટે એનું લોકસંસ્કારમાં-લોકજીવનમાં પરિવર્તન કરવામાં આવ્યું છે ભારતીય પર્વોની રચના શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ આરોગ્યનું, આયુર્વેદનું સંસ્કારદર્શન છે-જીવનદર્શન છે.

વિજ્ઞાનનું જીવનદર્શન

"વિજ્ઞાનના આધુનિક જમાનામા આજે દિવસે દિવસે માણસની ધર્મ, વ્રત, તપ, ઉપવાસ, અનુષ્ઠાન ઉપરની શ્રદ્ધા તૂટતી જાય છે, એ નરી આંખે જોવા-સાભળવા મળતી સ્થિતિ છે. મારા મનમાં કેટલાક વખતથી એક પ્રશ્ન થયા કરે છે કે પ્રાચીનોએ આ પ્રણાલિકાઓ શા માટે શરૂ કરી હશે ? સમાજ તો તે વિષે પણ હતો અને આજેય છે. બીજી રીતે કહીએ તો આજે વિશેષ વૈજ્ઞાનિક સમજણથી સમૃદ્ધ થયો છે અને આ વિજ્ઞાનમૂલક સમજણથી અનેક પ્રશ્નો તરફની એની વૃત્તિ પણ વિશેષ મમત્વયુક્ત બની છે, એટલે કા તો આ વ્રત, તપ, ઉપવાસ, અનુષ્ઠાનની પાછળ કોઈ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ જ નહિ હોય અને આથી જ એના તરફની સમાજની ઉપેક્ષા વધી છે એમ માનવુ, કે પછી આ દૃષ્ટિ પાછળનુ વૈજ્ઞાનિક મૂલ્યાંકન સમજાયુ નથી એમ સમજવું ? તમે આ સબધમા ચર્ચા ન કરો ?"

× × ×

તમારો પ્રશ્ન આજના બદલાતા જતા લોકમાનસ માટે ઠીક મહત્ત્વનો છે. આપણે આ પ્રશ્નની મહત્ત્વની ચર્ચા કરીએ તે પહેલાં એક વસ્તુ એ સ્પષ્ટ કરવાની રહે છે કે આ પ્રશ્નની બે બાજુઓ છે :

(૧) વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં આપણી સંસ્કારમૂલક-આચારમૂલક પ્રણાલિકાઓનો વિચાર કરવો

(૨) બીજું, પ્રાચીનોમાં જે ભક્તિ અને શ્રદ્ધા આ પ્રણાલિકાઓના અનુસરણ પાછળ હતાં તેનો વિચાર કરવો.

આ બે હકીકતોને આજની ભાષામાં વિચારીએ તો ભૌતિકતા અને આધ્યાત્મિકતા, આમ બે ભાગ આ પ્રશ્નના પડે છે.

આપણે આ પ્રશ્નને આજની પરિભાષામાં સમજવા માટે સૌથી પહેલાં એ નક્કી કરવું જોઈએ કે વિજ્ઞાન એટલે શું ? વિજ્ઞાનનો આજનો પ્રચાર અમાપ છે, એની સિદ્ધિઓ પણ આશ્ચર્યજનક છે પણ એનો

હેતુ માનવીની શક્તિમર્યાદાની દૃષ્ટિએ ઘણો સંકુચિત છે. વિજ્ઞાને દુનિયાને અમાપ સમૃદ્ધિ આપી છે, પણ આ સમૃદ્ધિમાં જો માનવીની લાગણીઓ ન ભળે તો એની કશી જ કિંમત નથી; એટલે આજનુ વિજ્ઞાન મર્યાદિત સમજણવાળું છે. "We have mastery of means and bancruptcy of ends." તત્ત્વચિંતક જોડનું આ કથન વિચારવા જેવું છે. એ જ જોડ આગળ જતાં કહે છે કે "Evolution and Involution must go together." વિજ્ઞાનનો વિશેષ અર્થ તો આવો છે : વિ-જ્ઞાન. પહેલાં જ્ઞાન થાય છે. આ જ્ઞાનનો અનુભવ માણસની લાગણીઓ દ્વારા-ઇન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવાય છે. એક પ્રકારની સંવેદનામાંથી આ અનુભવને અંતે પસાર થાય છે અને આ અનુભવને વધારે વિષદ-સ્વચ્છ કરવાનું, સર્વમાન્ય બનાવવાનું એ વિશેષ જ્ઞાનથી કરે છે, અને આથી એ એનુ વિજ્ઞાન બનાવે છે. આમ, પહેલાં જ્ઞાન આવે છે અને પછી વિજ્ઞાન થાય છે.

હવે આપણે આપણાં વ્રત, તપ, ઉપવાસ, અનુષ્ઠાનને આ જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનની ભૂમિકા ઉપર જોઈએ. માનવજીવનમાં એના કોઈપણ પ્રસંગોનુ સંયોજન આયોજન એ દેશના હવાપાણી અને પ્રકાશની આસપાસ જ કરવામાં આવ્યુ છે. દાખલા તરીકે આપણા દેશની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આપણા દેશમાં ત્રણ સ્પષ્ટ ઋતુઓ છે : શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસુ. આ દરેક ઋતુને પોતાનો વિશિષ્ટ પ્રભાવ છે. એ એનું અનુભવજ્ઞાન છે : આ જ્ઞાન તો થયું. હવે જો એમાંથી વિજ્ઞાન રચવામાં ન આવે તો માનવીનું કશુ જ માનવ તરીકેનું મૂલ્ય નથી, એટલે એણે આ જ્ઞાનનુ વિજ્ઞાન બનાવ્યુ. શિયાળાની ઠંડીમાંથી બચવા એનો મહત્ત્વનો આહાર નક્કી કર્યો, પણ આ આહારનો વિચાર કેવળ વિજ્ઞાનના નિર્જીવ ઢાંચામાં નથી ઢાળવામાં આવ્યો. એના જ્ઞાનની સંવેદનાઓ જાગ્રત રાખવામાં આવી છે, એટલે એમાં લાગણીના તત્ત્વોનુ સંયોજન થયું અને પરિણામે આપણાં પર્વો રચાયાં-નક્કી થયા. શિયાળામાં મકરસંક્રાંતિ આવુ પર્વ છે. ચોમાસામાં ભેજ છે. હલન-ચલનનો અભાવ છે, તેવા સંયોગોમા ભગવાન શંકરની સ્મૃતિ સાથે

શ્રાવણ મહિનાના વ્રત-તપ નક્કી થયાં. ઓછું ખાવું, ચોક્કસ પ્રકારનું ખાવું, વૃત્તિઓને માનસિક રીતે કેન્દ્રિત રાખી દિનચર્યા પસાર કરવી, એ બધું આવશ્યક મનાયું. ચૈત્ર માસનાં અલૂણાં વ્રતો આવા જ જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનની કલ્પનાના નિર્ણયો છે. ચૈત્ર માસમાં મીઠું ન ખાવું એવો જે નિર્ણય થયો છે તે કોઈ જ્ઞાન વગરનો નિર્ણય હતો એમ કોઈ આજે કહી શકશે?

આપણો સમાજ આજે અગિયારસનું વ્રત ઊજવે છે, પણ એનું સનાતન મૂલ્ય તો એટલું જ તર્કશુદ્ધ છે. આપણને એવો વિચાર કદી આવે છે કે આ અગિયારસને બદલે પાચમ-છઠ્ઠ શા માટે ન હોવાં જોઈએ?

જો કેવળ એક દિવસનો જ માત્ર ઉપવાસ કરવાનો હોય તો ગમે તે તિથિ રાખી શકાય-રાખવી જોઈએ, પણ આ અગિયારસના નિર્ણયની પાછળ એક વૈજ્ઞાનિક સત્ય સ્વીકારાયું છે, માટે જ, બીજી કોઈપણ તિથિ નક્કી કરવામાં આવી નથી. આ વિજ્ઞાન આ પ્રકારનું છે: પૃથ્વી સૂર્યમાંથી જુદી પડી છે અને કુદરતી પરિબળોને આધીન એના એક વિશિષ્ટ ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમને આધારે એની આસપાસ એ ચાઈને ફર્યા કરે છે. સાથે સાથે એ પોતાની આસપાસ પણ ફરે છે અને પરિણામે દિવસ અને રાત, અજવાળિયું અને અંધારિયું એવાં બે પખવાડિયાં આવે છે. પૃથ્વી, સૂર્ય અને ચંદ્રની આસપાસ દરિયામાં ભરતી આવે છે. આ ભરતી અમાસ-પૂનમમાં ભારે મોટી હોય છે, અને લોકરિવાજમાં આથી જ અમાસ-પૂનમના દિવસો ભારે ગણવામાં આવે છે. આ ભારનો અર્થ એ કરવામાં આવે છે કે માંદગી પેદા કરનારાં પરિબળો આ દિવસોમાં એકત્રિત થાય છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક શક્યતા વધે છે.

આવી સ્થિતિમાંથી બચવા રોગનું પાયાનું કારણ મંદાગ્નિ-આમાજીર્ણ ગણીને એ દિવસોમાં પાચનની નિયમિતતા વધે, તે માટે આંતરડાંને ઓછામાં ઓછો શ્રમ પડે તેવા ખોરાકની-ઉપવાસ અનુષ્ઠાનની રચના કરવામાં આવી. આમ, અમાસ-પૂનમના દોષમાંથી બચવા

હિંદુ રિવાજમાં અગિયારસ, જૈન ધર્મમાં આઠમ અને ચૌદશના વિચારનો સ્વીકાર થયો. આ સ્વીકાર એ ચોક્કસ વિજ્ઞાનને આધારે થયો છે. આમ, આપણે કોઈપણ પર્વ લઈએ, તો એના આહાર-વિહારનું વિજ્ઞાન ઋતુજન્ય પ્રભાવને નજર સામે રાખીને કરવામાં આવ્યું છે. શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને વ્રત-તપનાં પર્વો દ્વારા એમાં માનવીના અંતરમાં રહેલી જીવંત લાગણીઓ ભેળવીને લોકોત્તર સંસ્કાર પેદા કરવામાં આવ્યો છે.

હિન્દુ જીવનદર્શનનો આ સંસ્કાર જેટલો વૈજ્ઞાનિક છે, એટલો જ આધ્યાત્મિક છે. આખરે તો જીવનમાં માનવીના મનની પ્રસન્નતા એ જ જીવનની પરમ આવશ્યક ઝંખના છે. આવી પ્રસન્નતાનો વિચાર અને સ્વીકાર આ પર્વોમાં જોવા મળે છે. વિજ્ઞાનની આ જ સિદ્ધિ ગણવી જોઈએ, હોવી જોઈએ. આજે ભૌતિકતા વધી છે, સમૃદ્ધિ પણ વધી છે, પણ જીવનનું પરમ આનંદતત્ત્વ ખોવાયું છે એમ નથી લાગતું ? મને લાગે છે કે મારા આ જવાબથી ભારતીય સંસ્કારની, એના પર્વો, વ્રતો, ઉપવાસ-અનુષ્ઠાનની એક સ્વસ્થ દૃષ્ટિ તમને સમજાશે.

આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ

લોકસમાજમાં આજે આયુર્વેદ તરફ ચોક્કસ પ્રકારની વૃત્તિ અને દૃષ્ટિ જાગ્રત થયાં છે. આયુર્વેદ એ અવૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર છે તેવો સતત પ્રચાર થયો અને થતો હોવા છતાંય આજે દિવસે દિવસે આયુર્વેદ તરફ લોકોની રુચિ જાગ્રત થતી જાય છે. લોકસમાજમાં સુપ્ત પડેલી પ્રાચીન શાસ્ત્રોને સમજવાની ભાવના જાગ્રત થતી જાય છે. આમ-પ્રજાની આ સ્થિતિ છે, ત્યારે ભારતીય આયુર્વેદ એક વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર છે, તેનું પ્રજાને સમજણપૂર્વકનું જ્ઞાન મળે, લોકોની શ્રદ્ધામાં સમજણ-પૂર્વકની શક્તિ ભળે એવી આશાથી આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિક બાજુ કેટલી સમૃદ્ધ છે તેનો પરિચય મેળવવો અયોગ્ય નહીં લેખાય.

ભારતીય આયુર્વેદને જુદી જુદી રીતે જોવામાં આવે છે. કોઈ એને ઔષધિનું શાસ્ત્ર કહે છે તો કોઈ એને રસ, રસાયન અને માત્રાઓથી ભરેલું કેવળ ઉપલા શ્રીમંત વર્ગને જ પોષાય તેવું શાસ્ત્ર માને છે. સાચી રીતે આયુર્વેદ એ દવાનું શાસ્ત્ર નથી તેમ ભસ્મો, માત્રાઓ ઉપર જ એનો પાયો રચાયો નથી. આયુર્વેદના પાયામાં તો પડી છે જીવંત દુનિયા જેવી સજીવ વનસ્પતિસૃષ્ટિ. જે તત્ત્વોથી માનવીનું બધારણ બધાય છે, એ જ તત્ત્વોના હીન, મિથ્યા કે અતિયોગ જેવી વિષમ સ્થિતિમાં રોગ પેદા થાય છે અને એ રોગને દૂર કરવા માટે આ વિષમતા દૂર કરવાની રહે છે.

આયુર્વેદના નિદાનશાસ્ત્રમાં, આયુર્વેદના ખોરાકશાસ્ત્રમાં અને આયુર્વેદના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં વાત, પિત્ત અને કફની સમાનતાનું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. અને આ સમાનતા માટે કેટલી ચીવટ રાખવી જોઈએ તેનો નિર્દેશ કરતાં સુશ્રુતાચાર્ય કહે છે કે :

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥
(सु. सू. १५-४१)

જેના વાતપિત્તાદિ દોષો સમાન છે, જેનો અગ્નિ સમાન છે અને જેની રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર જેવી સાત ધાતુમાં સમાનતા છે અને જેનાં ઝાડો, પેશાબ, પસીનો જેવાં મળકાર્યો નિયમિત છે; આ બધાંને કારણે જે શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રસન્નતા માણે છે તેને નીરોગી ગણવામાં આવે છે. નીરોગી માણસની કેવી ભવ્ય વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે!

ઉપરની કસોટીએ જોઈએ તો આજે કોઈ નીરોગી નથી; અને આથી જ આ અનારોગ્ય પેદા થવામાં કયાં કયાં બળો કેવી રીતે કામ કરે છે તેનો વિચાર કરવાનો રહે છે.

અર્વાચીન વિજ્ઞાનમાં કેવળ જંતુવાદનો વિચાર અને પ્રચાર કરવામાં આવ્યો છે. આ જંતુવાદ દિવસે અને દિવસે વિકાસ પામતો

જાય છે. કોઈ પણ રોગ માટે જંતુની–સૂક્ષ્મ જંતુઓની શોધ કરવામાં આવે છે. વાઈરસ ડીઝીસ—એ આજના છેલ્લામાં છેલ્લી શોધનાં દર્દોનો પણ હવે પરિચય થવા માંડ્યો છે. આ બધામાં માણસની પ્રકૃતિનો, માણસના ખોરાકનો, જે આબોહવામાં માણસ જીવે છે તે આબોહવાનો કે ક્ષણે ક્ષણે બદલાતાં દિવસ-રાત, નિયમિત રીતે બદલાતી ઋતુઓનો ક્યાંય વિચાર કરવામાં આવ્યો નથી અને આથીય આગળ જઈને કહીએ તો માણસના મનની શાંતિનો રોજિંદા જીવનમાં પેદા થતા આઘાતો અને પ્રત્યાઘાતોનો પણ ક્યાંય વિચાર કરવામાં આવતો નથી. અર્વાચીન વિજ્ઞાનની એકમાત્ર દૃષ્ટિ છે : પેદા થયેલા જંતુઓનો નાશ કરવો અને એ નાશ કરવા માટે તમામ શક્તિ, સગવડ અને સાધનનો ઉપયોગ કરવો. અને આથી જ આજે ભૌતિકતા વિકસતી જાય છે : આધ્યાત્મિકતા તરફ ઉપેક્ષા થતી જાય છે. શ્રદ્ધા અને ભક્તિ, વ્રત, ઉપાસના, સાધના અને યમનિયમની દૃષ્ટિનો લોપ થતો જાય છે.

આજે માણસ ક્લોરોમાઇસેટીનથી ટાઇફોઈડ દૂર કરી શકે છે; પણ એ લીધા પછી આંતરડાંની જીવંતશક્તિ મરી જાય છે. આજે શરદીને દૂર કરવા માટે પેનિસિલીનનો ઉપયોગ થાય છે અને એથી શરદી ભલે તત્કાળ દૂર થતી લાગે છે; પરંતુ માણસમાં રહેલી પ્રાણ-શક્તિ (વાઇટાલીટી)નો નાશ થતો જાય છે. એક રોગને દૂર કરવા માટે બીજા અનેક રોગોને નોતરવામાં આવે તેવી સ્થિતિ આજે નિર્માણ થઈ રહી છે અને આ બધુ વૈજ્ઞાનિક રીતે થઈ રહ્યાનું કહેવામાં આવે છે.

ભારતીય આયુર્વેદ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અનેક પરિબળોનો વિચાર કરે છે. સૌથી પહેલાં એના ખોરકશાસ્ત્રનો વિચાર કરીએ તો માણસની પ્રકૃતિ, આકૃતિ અને વિકૃતિની દૃષ્ટિએ રોજિંદા ખોરાકની રચના કરવામાં આવી છે. વાત, પિત્ત અને કફની સમાનતા ટકાવી રાખવા માટે આયુર્વેદમાં છ રસોની કલ્પના કરવામાં આવી છે ખારો, ખાટો, તીખો, કડવો, તૂરો, મીઠો–મધુર રસ એ એના ષડ્રસો છે. આ ષડ્રસોનો સમન્વય માણસની પ્રકૃતિ, વિકૃતિ કે આકૃતિની દૃષ્ટિએ

કરવામાં આવે છે દાખલા તરીકે એક પિત્તપ્રધાન માણસ હોય તો એને મધુર રસની પ્રધાનતાવાળો ખોરાક હિતકર બને છે વિકૃતિની દૃષ્ટિએ એ કફજ રોગ હોય તો એને ખારો, તીખો, તૂરો રસ આપવાનો રહે છે અને આકૃતિની દૃષ્ટિએ જો મેદપ્રધાન શરીર હોય તો એને મેદને દૂર કરે તેવો રસ વધુ ખોરાક લેવાનો રહે છે

રોગવિજ્ઞાનમાં માણસ ઇચ્છે કે ન ઇચ્છે તોપણ માણસ જે હવામાનમાં રહે છે તેની સારી માઠી અસર થાય છે માણસની પ્રકૃતિ પ્રમાણે આ હવામાનની અસરથી વાતાદિ દોષોમાં હીન મિથ્યા કે અતિયોગ થાય છે અને એ સ્થિતિ રોગોત્પાદક બને છે શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું એ આપણી પ્રથમ દર્શને જોવા મળતી ઋતુ છે, પણ આ ઋતુના છ વિભાગો કરવામાં આવ્યા છે હેમંત શિશિર વસંત ગ્રીષ્મ વર્ષા અને શરદ

શિયાળામાં આપણે શાક પકવાનો વાળો સ્નિગ્ધ ખોરાક લઈએ છીએ ઉનાળામાં પાકાં મીઠાં ફળો અને હળવો ખોરાક સ્વીકારાયો છે જ્યારે ચોમાસામાં તો થોડું જ–જરૂરિયાત પૂરતું લેવાની વૃત્તિ કેળવાઈ છે આમ શા માટે? આપણે એનો વિચાર કરવો જોઈએ

શિયાળાની ઠંડી ઋતુ શરીરના પોષણનો ક્ષય કરે છે આંતરિક રીતે અને બાહ્યરીતે રૂક્ષતા પેદા કરે છે અને પરિણામે શરીરની અવાંતર ધાતુઓના સંકોચન થાય છે આ સંકોચનની સ્થિતિ વાતજ વિકૃતિ પેદા કરે છે અને આથી વાતજ રૂક્ષતા આદિ દોષો દૂર કરવા તે માટે આપણે સ્નિગ્ધ ઉષ્ણ ખોરાક લઈએ છીએ

ઉનાળાનો તડકો પિત્તને દૂષિત કરે છે ઉનાળામાં આથી જ મંદા, ઝાડા કોલેરા જેવા પિત્તની પાચનશક્તિની ખામીના રોગો પેદા થાય છે પિત્તમાં વિદગ્ધતા વધે છે અને પરિણામે ખાટાં મીઠાં ફળો દહીં સાકર છાશ જેવો ખોરાક ઉનાળામાં સ્વીકારાયો છે ઉનાળામાં દૂધપાક નેરાનું હિતકર નથી એમાં તો શિખંડ લેવો જોઈએ દહીંની ખટાશ અને ખાંડની મધુરતા પિત્તની ગરમી અને વિદગ્ધ સ્થિતિ શાંત કરી ખોરાકને પચાવવા માટે બળ પૂરે છે

આપણો સૌનો અનુભવ છે કે ઉનાળામાં સાચી, સખત ભૂખ ન લાગવી એ રોજિંદી લાગણી હોય છે. અને આ ભૂખને-અગ્નિને સમસ્થિતિમાં રાખવા માટે આ ખોરાક સ્વીકારાયો છે.

ચોમાસામાં ભેજવાળી હવા અને માણસની રોજિંદી હલનચલનની રુકાવટથી સ્વાભાવિક રીતે જ ખોરાકનું અપચન વધે છે. શરદી, સળેખમ અને મંદાગ્નિ રહે છે. કફદોષની આ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં સ્વાભાવિક રીતે જ આમ પેદા થાય છે. શરીરનું પોષણ ખૂટે છે. ઋતુજન્ય પરિવર્તનની અસર આ રીતે આપણે જોઈ શકીએ છીએ અને આથી જ એમાં ખોરાકની અને માંદગીની સ્થિતિમાં ઋતુજન્ય પરિવર્તન અને દોષને નજર સામે રાખીને એના ઔષધની ભિન્ન ભિન્ન આવશ્યકતા સ્વીકારવામાં આવી છે. દાખલા તરીકે શિયાળામાં ઝાડા થાય છે, ઉનાળામાં પણ ઝાડા થાય છે અને એ જ રીતે ચોમાસામાં પણ ઝાડા જોવા મળે છે. આ ત્રણે ઋતુમાં ઝાડા હોય છતાંય એનાં કારણોમાં ભિન્નતા રહી છે. શિયાળાના ઝાડા વાતજ વિકૃતિના છે. અને આથી એમાં ખસખસનો શીરો આપવાથી આરામ થાય છે. ઉનાળાના ઝાડામા પિત્તજ વિકૃતિને શાંત કરવા માટે બીલાં, ધાણા, ફાલસા, દાડમ જેવાં દ્રવ્યો સ્વીકારાયાં છે. અને ચોમાસામાં આમજ દોષમાં સૂંઠ, અતિવિષ, લસણ, ફુદીનો જેવાં આમને પચાવનારાં, દીપન-પાચન કરનારાં દ્રવ્યો-ઔષધો લેવાનાં રહે છે.

આથી જ આ ઋતુજન્ય પરિવર્તનો રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા ન કરે એ માટે ભારતીય આયુર્વેદની દિનચર્યા-ઋતુચર્યાને ભારે મોટું મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. આ દિનચર્યા-ઋતુચર્યાના અનુસરણ દ્વારા નીરોગી રહેવાય એ માટે રોજિંદા જીવનમાં વ્યક્તિસ્વાસ્થ્ય માટે વ્રત, તપની-સાધનાની ઉપાસના સ્વીકારાય છે. અને અખૂટ જીવનની નીરોગિતા માટે ઉત્સવોની રચના કરવામાં આવી છે હોળીનાં વસંતપર્વો, દિવાળીનાં શરદપર્વો કરતાં ભિન્ન છે. એનો ખોરાક, એમાં કરવાનો વિહાર સ્વાભાવિક રીતે જ આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. ચૈત્રમાં ગોળ ન ખાવું, શિયાળામાં તલ, ગોળ ખાવા, દિવાળી ઉપર મીઠાઈ ખાવી,

ભાદરવામાં છાશ ન લેવી અને હોળીમાં ધાણી, દાળિયા, ખજૂર, ટોપરાં જેવા રૂક્ષ ખેારાક લેવા એ કેટલું વૈજ્ઞાનિક છે! ભારતીય આયુર્વેદની આ દૃષ્ટિ દુનિયાના બીજા કોઇ આરોગ્યશાસ્ત્રમાં જોવા મળતી નથી.

આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિક સ્થિતિ સમજવા માટે બીજી પણ કેટલીક વિગતો જોઈએ. એક માણસને પગમાં દુખાવો થાય છે. દુખાવો એ વાતજ વિકૃતિ–દોષનું લક્ષણ છે એમ આયુર્વેદ કહે છે. પણ વાતદોષ થયો શી રીતે? વાયુમાં રૂક્ષતા, લઘુતા, શીતતા, પરત્વ, સૂક્ષ્મત્વ કે ચલત્વના ગુણધર્મો સ્વીકારાયા છે. એટલે આ કયા ગુણદોષથી વાયુ બગડ્યો છે એનો નિર્ણય કરવો જોઈએ. આપણે જોઈએ છીએ કે દુખાવામાં માલિશ કરવામાં આવે છે. ગરમ ગરમ દવાનો લેપ લગાડવામાં આવે છે. ઠંડીને લીધે શૂળ પેદા થતું હોય તો, સૂંઠને ગરમ કરીને લગાડવાથી આરામ મળે છે. જ્યારે શિયાળા જેવી ઋતુમાં જો દુખાવો થતો હોય તો તેલનું માલિશ કરવાનું કહે છે.

એવી જ રીતે માથાનો દુખાવો એ આજનો સામાન્ય વ્યાધિ છે. આ દુખાવો પણ પિત્તજ, વાતજ કે કફદોષથી પેદા થતો જોવા મળે છે, શરદીમાં માથું દુખે છે, તડકે ફરવાથી માથું દુખે છે, કે ભૂખ્યા પેટે પણ માથું દુખે છે. આમાં જો કેવળ દરદને પ્રગટ કરનારા જ્ઞાનતંતુઓને જ પંગુ બનાવી દરદની લાગણીને મારી નાખવામાં આવે તો એથી શું એમ કહેવાય, કે રોગ દૂર થયો છે? આજે જે પ્રકારનાં કેટલાંક પ્રચલિત વિદેશી અને બીજાં દ્રવ્યોને છૂટથી ઉપયોગમાં લેવાય છે, તે દ્રવ્યો માત્ર દરદને વ્યક્ત કરવાની લાગણીને મારી નાખે છે, જ્યારે ભારતીય આયુર્વેદ તો દોષને દૂર કરે તેવો ઉપચાર સ્વીકારે છે.

ભારતીય આયુર્વેદની ચિકિત્સા પણ વિજ્ઞાનના પાયા ઉપર રચવામાં આવી છે. માણસનો દોષ, પ્રકૃતિ એ એની ચિકિત્સાનું કેન્દ્રસ્થાન છે. કોઈપણ રોગની ચિકિત્સા કરતાં પહેલાં વૈદ્ય એ વિચારવું પડે છે કે માણસનો રોગ અને પ્રકૃતિ કઈ છે અને એ રીતે એને

કઈ ચિકિત્સા અનુકૂળ પડશે. આ ચિકિત્સા માટે પણ બે પ્રકારની ભિન્નતા નક્કી કરવામા આવી છે: એક બૃંહણીય ચિકિત્સા અને બીજી કર્ષણીય ચિકિત્સા. નબળા, દૂબળા અને પોષણનો ક્ષય થયો હોય તેવા દરદીને બૃંહણીય ચિકિત્સા આપવાની રહે છે, જ્યારે પોષણના અતિયોગને કારણે પેદા થનારા દરદમા કર્ષણીય ચિકિત્સા ઉપયોગી બને છે.

એવી જ દૃષ્ટિ રોગને નક્કી કરવાની સ્વીકારવામાં આવી છે. ભારતીય આયુર્વેદમા કોઈપણ રોગ કા તો સામ – સ + આમ હોય છે અથવા નિરામ = આમ વગરનો હોય છે. રોગવિજ્ઞાનમા આમ એ પાયાનુ રોગદર્શન છે. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમા એને ' ઓટો ઈનટોકસી-કેશન ' કહેવામાં આવે છે. આ આમ, એ જ બધા રોગોનુ મૂળ છે. ખાધેલો ખોરાક રસ, રક્ત, માસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રમાં પરિવર્તિત થવો જોઈએ, તે જો આમજ દોષ હોય તો થઈ શકતુ નથી અને પરિણામે માણસની જીવનશક્તિનો ક્ષય થાય છે

પંચકર્મ–સ્નેહન, સ્વેદન, બસ્તિ, વમન અને વિરેચન એ માનવ-શરીરમાં પેદા થયેલા અને વધેલા દોષોને દૂર કરવાના માર્ગો સ્વીકારામા છે. કફજ દરદોમા વમન, પિત્તજ રોગોમાં વિરેચન અને વાતજ દરદોમા સ્નેહન, સ્વેદન, બસ્તિઓ, એ એનો ચિકિત્સાક્રમ છે.

રોગવિજ્ઞાનમા માણસનુ મન પણ ધાતુવૈષમ્ય પેદા કરવામા કેટલો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે, એ નીચેની ગાથા ઉપરથી જોવા મળે છે :

ईर्ष्याभयोद्वेगपरिप्लुतेन क्रुद्धेन रुग्दैन्यनिपीडितेन ।
प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानमन्नं न सम्यक् परिपाकमेति ॥

આજે અર્વાચીન વિજ્ઞાનમા સ્ટ્રેસ–વિષાદનુ મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યુ છે જેમ ઋતુપરિવર્તન, જેમ ખોરાકપરિવર્તન, તેમ મન-પરિવર્તનથી પણ રોગો પેદા થાય છે આપણા લોકસમાજમાં ચિંતા ચિતા સમાન ગણવામા આવી છે. ભયથી ઝાડો–પેશાબ થઈ ગયાના પ્રસંગો બને છે, આઘાતથી વાયુ વધે છે અને વાતજ વિકૃતિ

યની જોવા મળે છે કે દોષ પિત્તને ઉશ્કેરી મૂકે છે અને આળસ કફને પેદા કરે છે આજે રોગવિજ્ઞાનમાં જે અમ્લપિત્ત, રક્તપિત્ત, લોહીના દબાણ, ગેસ અને કબજિયાત કે બીજી રીતે કહીએ તો જ્ઞાનતંતુ-નાડીતંત્રના નાનામોટા વ્યાધિઓ પેદા થતા જોવા મળે છે ને કોઈ આગંતુદોષ કે ઋતુદોષના દરદો નથી પણ રોજિંદી ઉશ્કેરાયેલી માનસિક અવસ્થામાંથી પેદા થયેલી સ્થિતિના દરદો છે

રોગવિજ્ઞાનમા દેશ કાળ અને ઔષધનો વિચાર કેટલો મહત્ત્વનો છે તેનો નિર્દેશ કરતા પંડિતો કહે છે કે પશ્ચિમના કાયમી ઠંડા દેશોમા ગરમી આપે તેવા મદ્ય સાથે મેળવેલાં દ્રવ્યો ઉપયોગી બને છે અને આથી જ જ્યા આ વિજ્ઞાનનો વિકાસ થયો છે ત્યા મોટા ભાગનાં દ્રવ્યો સ્પિરિટ, ટિંકચર કે આલ્કોહોલ સાથે બનાવવામાં આવે છે.

યુનાની વૈદકનો વિકાસ ગરમ પ્રદેશમા થયો છે આથી એ વિજ્ઞાનના ઔષધોમા પ્રધાનપણે શરબતો સ્વીકારાયાં છે. જ્યારે ભારતીય આયુર્વેદમા ઉકાળો-કાઢા, હિમ અને એવા જ બીજી બનાવટો અપનાવવામા આવી છે

આ ઔષધોમા પણ માણસની પ્રકૃતિ અને દોષની વિકૃતિને નજર સામે રાખીને ઔષધનો રસ, ગુણ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવ કેવી રીતે દરદને દૂર કરવામા ઉપયોગી થશે તેનો વિચાર કરવામા આવે છે.

દાખલા તરીકે સૂંઠ એક દ્રવ્ય છે સ્વાદમાં એ તીખી લાગે છે આમ છતાય જ્યારે એ પચે છે ત્યારે એનો વિપાક મધુરરસપ્રધાન થતો હોવાથી એના સેવનથી સારી શક્તિ મળે છે પ્રસૂતાને એ છૂટથી આપવામાં આવે છે, કારણકે એના તિક્ત રસ અને મધુર વિપાક ખર્ચાયેલી શક્તિની ભરતી કરી આપે છે

હરડેનો તૂરો રસ છે. તૂરો રસ સામાન્ય રીતે કબજિયાત કરનારો-ગ્રાહી રસ ગણવામા આવે છે. આમ છતાય એનો પ્રભાવ જ એવો છે કે જેનાથી વિરેચન થાય છે અને વિરેચન દ્વારા મળદોષ દૂર કરી આંતર અવયવોનું શોધન થઈ શકે છે. કુંવળી રસે તીખી છે,

પણ એનો ગુણ–સ્નિગ્ધતાનો હોવાથી એ વાયુનો નાશ કરે છે જ્યારે મધુર રસવાળી શેરડી વાયુનુ શમન કરશે, એમ માનીને જો આપવામા આવે તો એની જુદી જ અસર જોવા મળે છે, કારણકે શેરડી શીતવીર્ય હોવાથી વાયુને જ પેદા કરનારી બને છે

આપણે ઘી અને તેલ ખાઈએ છીએ સ્નિગ્ધતાની દષ્ટિએ તો બનેમા ચરબી સ્વીકારવામા આવી છે પણ આમ છતાય, ઘી પિત્ત શામક છે જ્યારે તેલ વાતનાશક છે વાતજ દરદમા જો સ્નેહન દષ્ટિએ ઘીનો ઉપયોગ કરવામા આવે તો એથી કોઈ હેતુ સરતો નથી, પણ રોગની જટિલતા વધે છે એની જ રીતે પિત્તજન્ય દરદમા તેલનો ઉપયોગ પણ એની જ વિરુદ્ધ અસર કરે છે આમ કોઈપણ દ્રવ્યને એનામા રહેલી રસ ગુણ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવની ગુણશક્તિથી વિચારવામા આવે છે અને એ રીતે જ એનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે

ભારતીય આયુર્વેદમા–એક માત્ર રેચનો વિચાર કરીએ તોપણ એમા કેટલી વૈજ્ઞાનિક વિશાળ સમજણ છે તે જોવા મળે છે રેચના પાચ પ્રકારભેદો સ્વીકારવામા આવ્યા છે અનુલોમન સ્રસન, ભેદન, છેદન અને રેચન આ પાચ ભેદોની જુદી જુદી કાર્યશક્તિ હોવા છતાય ભાવભિન્ન કહ્યુ છે

ज्वरादौ लघन प्रोक्त ज्वरमध्ये तु पाचनम् ।
ज्वराते भेषज दद्यात् ज्वरमुक्ते विरेचनत ॥

અને આ વિરેચન આપતી વખતે પણ ગમે તે દ્રવ્યનુ વિરેચન આપવામા આવતુ નથી આચાર્યો કહે છે કે વાતજ પ્રકૃતિ કે વાતજ દોષના દરદમા ગરમાળાનો ગોળ એરડિયુ તેલ એરડાના મૂળ ત્રાયમાણ હરડે આમની તાદૃશજો આમળા આપવા જોઈએ

જ્યારે કફજ દોષ કે કફજ પ્રકૃતિમા કડુ, મીઠુ, ગરમાળાનો ગોળ જેઠીમધ અને હરડેનો ઉકાળો મધ નાખીને આપવા જોઈએ પિત્તજ વ્યાધિ કે પ્રકૃતિમા સોનામુખી, કડુ ગુલાબના ફૂલ ત્રિફળા કાળી દ્રાક્ષ, કરિયાતુ અને જેઠીમધ જેવાં દ્રવ્યો સ્વીકારવામાં આવ્યા

છે. પિત્તજ રોગમાં મીઠું આપી શકાતું નથી અને વાતજ રોગમાં કફ હિતકર નથી

અરે ! એક માત્ર હરડેનો જ વિચાર કરીએ તો હરડે કફજ દરદોમાં મધ સાથે, વાતજ દરદોમાં સિંધવ કે સંચળ સાથે અને પિત્તજ દરદોમાં સાકર સાથે આપવાનો આગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે.

આયુર્વેદ એ દવાવાદનુ શાસ્ત્ર નથી. એનાં ઔષધો તો કુદરતનાં દ્રવ્યો પણ છે. આચાર્યો કહે છે કે अजीर्णे भेषजं वारि, निद्रा । અજીર્ણનાં ઔષધ પાણી અને ઊંઘ છે અને પાણી પણ કેવી રીતે લેવું તેનો નિર્દેશ પણ કેવો વૈજ્ઞાનિક છે ! આમજ દોષ–કફ દૂર કરવા માટે ગરમ પાણી, વાતજ દોષમાં ગરમ કરીને ઠારેલુ પાણી અને પિત્તજ દોષમાં ઠંડું પાણી લેવાનું સૂચવવામાં આવ્યું છે.

પૃથ્વી–પાણી–આકાશ–તેજ અને વાયુ આ પંચભૌતિક શક્તિમાંથી માનવીનો દેહ બંધાયો છે. આથી એમાં જ્યારે કોઈ રોગ પેદા થાય છે ત્યારે આ પંચભૌતિક શક્તિની સમાનતા લાવવા માટે માત્ર ખૂટતાં દ્રવ્યો જ આપવાનાં રહે છે. આ પંચભૌતિક દ્રવ્યો ખૂબ જ સરળ રીતે વનસ્પતિમાંથી મળી રહે છે. અને આથી જ ભારતીય આયુર્વેદમાં રોગ માટેના ચોક્કસ પ્રકારના ખોરાકનું અને વનસ્પતિજન્ય ઔષધિઓનુ મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે.

આયુર્વેદ એ આયુષ્યનુ શાસ્ત્ર છે, એમ જ્યારે કહીએ છીએ ત્યારે, એમાં માત્ર દવાવાદને સ્થાન નથી, પણ માનવજીવનની તમામ જરૂરિયાતો–શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક શક્તિ આ આયુર્વેદ દ્વારા મળી રહે છે. એમાં દૈવવ્યાપાશ્રય ચિકિત્સા જેવાં શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ઉપાસના અને સાધના જોવા મળે છે. એમાં કુદરતને ખોળે માથું મૂકવાનો આદેશ છે. એમાં શું ખાવું અને શું ન ખાવું, એનું માર્ગદર્શન છે. એમા લાંબું જીવવા માટેના રસાયન પ્રયોગો છે. આ બધાના સમન્વયથી માણસ લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

પ્રજ્ઞાપરાધને જ ભારતીય આયુર્વેદ રોગનું કારણ માને છે અને આ પ્રજ્ઞાપરાધ માણસે આહાર, વિહાર, ઔષધ અને આધ્યાત્મિક

સાધના દ્વારા દૂર કરવાનો રહે છે. આયુર્વેદનું આ જીવનદર્શન છે. એમાં કુદરતના વિજ્ઞાનની સમૃદ્ધિ ભરી છે. માણસ કેવળ ભૌતિક દૃષ્ટિએ નહિ પણ એના કરતાંય જેમાં ઘણી વિશેષ શક્તિ રહી છે તેવા આંતર-મનથી આયુર્વેદનો વિચાર કરે તો એમાં સાચા વિજ્ઞાનનાં દર્શન છે કલા અને સૌંદર્યનાં દર્શન છે

વિજ્ઞાનયુગમાં વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર કરો

ત્રણેક માસના બાળકને મેં જોયું ત્યારે એના શરીર ઉપર લાલ રંગની નાની નાની ફોડલીઓ હતી. બાળકને ચળ પણ આવતી હતી. પ્રથમદર્શને એમ લાગે કે કાંઈક કરડ્યુ હશે પણ કોઈપણ પ્રકારનો ડંખ દેખાતો ન હતો. એક અવસ્થામાં રતવા હશે એવો પણ વિચાર ઝબકી ગયો

બાળક માતાના દૂધ સિવાય કાંઈ જ લેતુ નથી, એ સંજોગોમાં માતાના ખોરાકની પૂછપરછ કરતાં જાણવા મળ્યું કે માતા તેલ, મરચુ વિશેષ અને અવારનવાર ખટાશ પણ લે છે હજુ તો સુવાવડને ચાર જ માસ થયા છે તે દરમ્યાન લેવામાં આવતી આ ખટાશથી માતાને સીધી રીતે કોઈ નુકસાન તાત્કાલિક ભલે ન દેખાયું, પણ આ નાના બાળક ઉપર એની માઠી અસર થઈ જ છે આખા શરીરે નીકળેલી ગરમી, માતાના ધાવણદોષનુ જ પરિણામ છે. પણ આજ આપણી બહેનોને આ વાત ગમતી નથી. બધુ જ ખાઓ, એ રીતે જ નાનુ બાળક ટેવાશે, ટેવ પડશે; અને જો માંદગી આવે તો દવાઓ તૈયાર છે! જો માતાનુ દૂધ બગડી ગયુ છે એમ લાગશે તો દૂધના ડબા ઉપર બાળકને રાખશું, પછી ભલે આ દૂધમા માત્ર પોષણ હોય, પણ માતાના દૂધના સંસ્કારથી બાળક વંચિત રહે એની ચિંતા ન કરશો. આજે તો વિજ્ઞાનયુગ ચાલે છે. વિજ્ઞાનની કસોટીએ જે હિતકર નક્કી કરવામાં આવ્યુ હોય તે સૌ કોઈ લઇ શકે છે એમાં માનવીની પ્રકૃતિનો, આ દેશના હવામાનનો કે આવી જ કોઈ અન્ય વિગતોનો વિચાર

એ વેદિયાપણું છે, સનાતની માનસ છે. આજના વિજ્ઞાનયુગમાં આવું માનસ પ્રગતિને રોકે છે. જીવનભર માંદા રહો, જીવનભર વિકૃતિઓ નોતર્યા કરો અને એમાંથી છૂટવા પ્રયત્ન કરો, પણ વિજ્ઞાનયુગની ઉપેક્ષા ન કરશો!

આવાં અનેક વચનો જ્યારે અને ત્યારે સાંભળવા મળે છે ત્યારે એક વિચાર થાય છે કે આ દેશનાં હવા, પાણી, પ્રકાશ અને ક્રમબદ્ધ રીતે બદલાતી ઋતુઓનુ કોઈ વિજ્ઞાન છે એનો વિચાર થશે ખરો? માણસની પ્રકૃતિ અને વારસાગત સ્થિતિનો પણ એક વિજ્ઞાન તરીકે વિચાર થશે ખરો? કે પછી વિજ્ઞાનયુગના એક વિશાળ વિચારની આસપાસ કેવળ જીવતાં ખ ડેરો જેવી માદગી જ નોતરવી અને એમાંથી મુક્ત થવાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ એકમાત્ર સ્થિતિ રહેશે?

આ પ્રશ્નોનો આપણે વિચાર કરીશુ?

વૈદકના બે શબ્દો—ગ્રાહી અને સ્તંભક

ભારતીય ઔષધશાસ્ત્ર કેટલું સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક છે તેનાં અનેક પ્રમાણોમાંથી નીચેનું એક પ્રમાણ રજૂ કરવાનું મન થાય છે.

ઔષધશાસ્ત્રમા કે વનસ્પતિના ગુણદર્શનમાં એના ગુણકર્મ માટે અનેક પ્રકારની સંજ્ઞાઓ નિર્ણિત કરવામાં આવી છે. આવી સનાઓમાં બે સંજ્ઞાઓ આવી છે: (૧) ગ્રાહી (૨) સ્તંભક.

પ્રથમ દષ્ટિએ ઉપરછલ્લો વિચાર કરીએ તો આ બંને શબ્દોમાં ગ્રાહી એટલે પણ રોકનાર અને સ્તંભક એટલે પણ રોકનાર એવો ખ્યાલ આવે છે. પરંતુ પંડિતોએ આ બે શબ્દોની વચ્ચે ભારે મોટો ભેદ દર્શાવ્યો છે.

દાખલા તરીકે જેનું સેવન કરવાથી દોષનું પાચન થાય અને એ પાચનને પરિણામે દરદની ઉગ્રતા ઓછી થાય તેને ગ્રાહી કહેવામાં આવે છે. ઝાડાના દરદીને કાચો આમ ચાલ્યો જતો હોય તો તે

રોકાઈને એનું પાચન થઈ કેવળ મળ જ બહાર જાય અને પોષણનું જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન થઈ જાય તેવા ઔષધીય પ્રયોગો તે ગ્રાહી પ્રયોગો છે.

જ્યારે, જેના સેવનથી કેવળ બહાર જતો પદાર્થ રોકાઈ જાય તેવા દ્રવ્યને સ્તંભક દ્રવ્યો કહેવામાં આવે છે. સ્તંભક દ્રવ્યો પાચકશક્તિ ધરાવતા નથી, જ્યારે ગ્રાહી દ્રવ્યો પાચકશક્તિપ્રધાન જ હોય છે. આવી સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ અને નિરીક્ષણ બીજા વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્રમાં ભાગ્યે જ જોવા મળે છે.

આજે આપણા સમાજમાં ઝાડાના દરદીઓ કે જાતીય રીતે વીર્યસ્ખલન ત્વરિત થઈ જતું હોય તેવા દરદીઓને જે પ્રકારનાં સ્તંભક દ્રવ્યો આપીને એના સ્નાયુઓનું સંકોચન કરવામાં આવે છે અને પરિણામે રૂંધાયેલાં ઝેરો એક યા બીજા સ્વરૂપે પ્રગટે છે, તેવી વિકૃત સ્થિતિમાંથી જે બચવું હોય તો માનવીમાત્રે એવી સમજણ રાખવી જોઈએ કે એકદમ કોઈપણ દરદને સ્તંભક દ્રવ્યોથી અટકાવવા કરતાં ક્રમે ક્રમે દ્રવ્ય પોતે જ આવતું અટકે તેવી સ્થિતિ પેદા કરે તેવાં ઔષધો લેવાં જોઈએ. એ માટે થોડી ધીરજ અને ચીવટ રાખવી જોઈએ. લાંબું જીવન જીવવા માટે આ સમજણ અનેક રીતે હિતકર થશે.

આયુર્વેદમાં હીન, મિથ્યા અને અતિયોગ

"વિકારો ધાતુ વૈષમ્યં" ધાતુઓની વિષમતામાંથી જ રોગ પેદા થાય છે એમ જ્યારે કહીએ છીએ ત્યારે આ વિષમતા પેદા કરવામાં આહાર-વિહાર-મનોવ્યાપાર મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે પણ આ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે એટલે શું ? એની સ્પષ્ટતા આવશ્યક છે. માનવજીવનમા ત્રણ શબ્દો ખૂબ જ મહત્ત્વના ગણાયા છે. ૧. હીન, ૨. મિથ્યા, ૩. અતિ. માણસને રોજિંદા જીવનમાં રોગજન્ય સ્થિતિ હોય ત્યાં આ ત્રણ શબ્દોમાંથી રોગ પેદા થાય.

સૌથી પહેલા આપણે આહાર લઈએ રોજિંદા જીવનમા માણસે ખાવુ જોઈએ, સમતોલ ખોરાક લેવો જોઈએ, નિયમિત ખોરાક લેવો જોઈએ, પરંતુ ખોરાકની આની ચીવટ અને સભાન રાખવાને બદલે આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાક લોકો આવશ્યક હોય એના કરતા ઘણુ વધારે ખાય છ અનિયમિત ખાય છે આ સ્થિતિને આપણે અતિયોગની સ્થિતિ ગણવી જોઈએ તો એક બીજી સ્થિતિ એવી પણ મળે છ કે જેમા આવશ્યક હોય એના કરતા ઘણુ ઓછુ ખાવા મળે છે સમતોલ ખોરાકની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો આવા ખોરાકમા કેટલીક મહત્ત્વની ચીજો ખૂટતી હોય છે આવા ખોરાકને ખોરાકના હીનયોગમા મૂકવો જોઈએ પોષણની ખામી અને અપૂર્ણ ખોરાકમાથી રોગો પેદા થાય છે

ત્રીજી સ્થિતિ મિથ્યાયોગની છે, જેમા પોષક ખોરાકના ઘટકો જ ન હોય પેટ ભરાય અને છતાય પોષણ ન મળે તેવો વિકૃત ખોરાક આજે ઠીક મોટા પ્રમાણમા જોવા મળે છે ખોરાકનો પ્રધાન હેતુ જ્યારે પોષણ મેળવવાનો છે, તે જ જ્યારે ન મળે ત્યારે એમ કહેવુ જોઈએ કે ખોરાકનો આ મિથ્યાયોગ થયો છે

વિહારજન્ય સ્થિતિનો વિચાર કરીએ તો ઠડી બહુ જ પડે ન જ પડે, કે થોડી પડે તો એમ કહેવુ જોઈએ કે શિયાળાનો અતિયોગ, મિથ્યાયોગ કે હીનયોગ થયો છે એવુ જ અન્ય ઋતુઓ માટે પણ ગણવુ જોઈએ

અતિશય ઉશ્કેરાટના માણસને પિત્તનો અતિયોગ થાય છે તો અતિશય આળસમા કફનો અતિયોગ જોવા મળે છે મદાગ્નિમા પિત્તનો હીનયોગ સ્વીકારાયો છે તો શિયાળામા સાધા જકડાઈ જવા જેવી તીવ્ર ઠડીમા વાતનો અતિયોગ થાય છે માત્ર ઋતુ પરત્વે —રોજિદા વ્યવહાર પરત્વે આવા નાનામોટા પ્રસંગોમા હીન મિથ્યા અને અતિયોગ જોવા મળે છે અને પરિણામે માનવીને શરીરનુ જેના ઉપર બધારણ બધાયુ છે તેવી સાતે ધાતુઓમા વિષમતા આવે

છે-રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે. આથી જ "વિકારો ધાતુ વૈષમ્ય" એમ કહેવામાં આવે છે.

આયુર્વેદે ઓળખાવેલી પિત્તશક્તિ

ભારતીય આયુર્વેદમાં પિત્તને અગ્નિદેવ કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે અગ્નિનું પ્રધાનકાર્ય કોઈપણ પ્રકારના પોષણનું-પાચન કરવાનું અને એ પાચનને અંતે એમાંથી છૂટા પડતા પોષક તત્ત્વોનું શક્તિમાં પરિવર્તન કરવાનું હોય છે-જીવનશક્તિ આપવાનું હોય છે, અને સાચી જીવનશક્તિથી નીચેની લાગણી અનુભવી શકાય છે :

ખોરાકનું સમ્યક્ પાચન થાય છે અને મળદોષનું સ્વાભાવિક વિસર્જન થાય છે, આંખની દર્શનશક્તિ વધે છે, શરીરને જરૂરી સ્વાભાવિક ગરમી આપે છે અને શરીરને કુદરતી નૈસર્ગિક રંગ મળે છે. અને આ બધાને પરિણામે હિંમત, બહાદુરી, આનંદ, પ્રેમ અને સંતોષની લાગણીઓનો આવિર્ભાવ થાય છે.

પિત્તના સ્વાભાવિકપણાથી સાચી ભૂખ લાગે છે, તરસ લાગે છે, શરીરમાં ઠંડક-કુમાશ રહે છે અને એ બધાને પરિણામે, ઉમંગ, ઉત્સાહ અને બુદ્ધિશક્તિ વધે છે. પિત્તનાં જ આ કાર્યો છે. પણ આપણે તો પિત્તને જુદી જ રીતે વિચારીએ છીએ. માણસને ખાટી ઊલટી થાય, તડકે ફરી આવ્યા પછી માથું ભારે થાય કે દુખાવો ઊપડે ત્યારે આપણો સમાજ એમ કહે છે કે ભાઈ, પિત્ત ચડ્યું છે. ગેસની સાથે ખાટા, છાશિયા ઓડકાર આવે તેને પણ પિત્ત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પરંતુ સાચી રીતે તો આ બધાં પિત્તનાં વિકૃત સ્વરૂપો છે. આપણે આ પિત્તનાં અનેક વિકૃત સ્વરૂપોનો વિચાર કરીએ તે પહેલાં પિત્તના જુદા જુદા પ્રકારો, એનાં ચોક્કસ સ્થાનો અને એના મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપયોગોનો વિચાર કરી લઈએ

સૌથી પહેલા આપણે આહાર લઈએ રોજિંદા જીવનમા માણસે ખાવું જોઈએ, સમતોલ ખોરાક લેવો જોઈએ, નિયમિત ખોરાક લેવો જોઈએ, પરંતુ ખોરાકની આવી ગોઠવણ અને સભાળ રાખવાને બદલે આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાક લોકો આવશ્યક હોય એના કરતા ઘણુ વધારે ખાય છે અનિયમિત ખાય છે આ સ્થિતિને આપણે અતિયોગની સ્થિતિ ગણવી જોઈએ તો એક બીજી સ્થિતિ એવી પણ મળે છે કે જેમા આવશ્યક હોય એના કરતા ઘણુ ઓછુ ખાવા મળે છે સમતોલ ખોરાકની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો આવા ખોરાકમા કેટલીક મહત્ત્વની ચીજો ખૂટતી હોય છે આવા ખોરાકને ખોરાકના હીનયોગમા મૂકવો જોઈએ પોષણની ખામી અને અપૂર્ણ ખોરાકમાથી રોગો પેદા થાય છે

ત્રીજી સ્થિતિ મિથ્યાયોગની છે, જેમા પોષક ખોરાકના ઘટકો જ ન હોય પેટ ભરાય અને છતાય પોષણ ન મળે તેવો વિકૃત ખોરાક આજે ઠીક મોટા પ્રમાણમા જોવા મળે છે ખોરાકનો પ્રધાન હેતુ જ્યારે પોષણ મેળવવાનો છે, તે જ જ્યારે ન મળે ત્યારે એમ કહેવુ જોઈએ કે ખોરાકનો આ મિથ્યાયોગ થયો છે

વિહારજન્ય સ્થિતિનો વિચાર કરીએ તો ઠડી બહુ જ પડે, ન જ પડે, કે થોડી પડે તો એમ કહેવુ જોઈએ કે શિયાળાનો અતિયોગ, મિથ્યાયોગ કે હીનયોગ થયો છે એવુ જ અન્ય ઋતુઓ માટે પણ ગણવુ જોઈએ

અતિશય ઉશ્કેરાયેલા માણસને પિત્તનો અતિયોગ થાય છે તો અતિશય આળસમા કફનો અતિયોગ જોવા મળે છે. મદાગ્નિમા પિત્તનો હીનયોગ સ્વીકારાયો છે તો શિયાળામા સાધા જકડાઈ જવા જેવી તીવ્ર ઠડીમા વાતનો અતિયોગ થાય છે માત્ર ઋતુ પરત્વે —રોજિંદા વ્યવહાર પરત્વે આવા નાનામોટા પ્રસગોમા હીન, મિથ્યા અને અતિયોગ જોવા મળે છે અને પરિણામે માનવીને શરીરનુ જેના ઉપર બધારણ બધાયુ છે તેની સાત ધાતુઓમા વિષમતા આવે

છે-રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે. આથી જ "વિકારો ધાતુ વૈષમ્ય" એમ કહેવામાં આવે છે.

આયુર્વેદે ઓળખાવેલી પિત્તશક્તિ

ભારતીય આયુર્વેદમાં પિત્તને અગ્નિદેવ કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે અગ્નિનું પ્રધાનકાર્ય કોઈપણ પ્રકારના પોષણનું-પાચન કરવાનું અને એ પાચનને અંતે એમાંથી છૂટા પડતા પોષક તત્ત્વોનું શક્તિમાં પરિવર્તન કરવાનુ હોય છે-જીવનશક્તિ આપવાનું હોય છે, અને સાચી જીવનશક્તિથી નીચેની લાગણી અનુભવી શકાય છે :

✓ ખોરાકનું સમ્યક્ પાચન થાય છે અને મળદોષનું સ્વાભાવિક વિસર્જન થાય છે, આંખની દર્શનશક્તિ વધે છે, શરીરને જરૂરી સ્વાભાવિક ગરમી આપે છે અને શરીરને કુદરતી નૈસર્ગિક રંગ મળે છે. અને આ બધાને પરિણામે હિંમત, બહાદુરી, આનંદ, પ્રેમ અને સંતોષની લાગણીઓનો આવિર્ભાવ થાય છે.

• પિત્તના સ્વાભાવિકપણાથી સાચી ભૂખ લાગે છે, તરસ લાગે છે, શરીરમાં ઠંડક-કુમાશ રહે છે અને એ બધાને પરિણામે, ઉમંગ, ઉત્સાહ અને બુદ્ધિશક્તિ વધે છે. પિત્તનાં જ આ કાર્યો છે. પણ આપણે તો પિત્તને જુદી જ રીતે વિચારીએ છીએ. માણસને ખાટી ઊલટી થાય, તડકે ફરી આવ્યા પછી માથું ભારે થાય કે દુખાવો ઊપડે ત્યારે આપણો સમાજ એમ કહે છે કે ભાઈ, પિત્ત ચડ્યું છે. ગેસની સાથે ખાટા, છારિયા ઓડકાર આવે તેને પણ પિત્ત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પરંતુ સાચી રીતે તો આ બધાં પિત્તનાં વિકૃત સ્વરૂપો છે. આપણે આ પિત્તનાં અનેક વિકૃત સ્વરૂપોનો વિચાર કરીએ તે પહેલાં પિત્તના જુદા જુદા પ્રકારો, એનાં ચોક્કસ સ્થાનો અને એના મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપયોગોનો વિચાર કરી લઈએ.

આયુર્વેદશાસ્ત્રે પિત્તશક્તિના પાંચ પ્રકારભેદોનો નિર્દેશ કર્યો છે. પાચક, રંજક, સાધક, આલોચક અને ભ્રંજક—આ એનાં નામો છે. આ પાંચ પ્રકારો નીચેનાં સ્થળોએ રહીને શરીરને નીરોગી રાખે છે.

પાચક પિત્ત પક્વાશય અને આંતરડાંમાં હોય છે. રંજક પિત્ત લીવર અને બરોળમાં રહ્યું છે. સાધક પિત્તનું સ્થાન હૃદયમાં ગણવામાં આવે છે આલોચક પિત્ત આંખોમાં રહે છે અને ભ્રાજક પિત્ત ચામડીના નાનામાં નાના અણુઓમાં પ્રસરેલું હોય છે

આ દરેક પ્રકારને પોતપોતાના સ્વતંત્ર કાર્યો છે પાચક પિત્તથી ખોરાકનું દીપન અને પાચન થાય છે. ખોરાક દ્વારા મળતાં તત્ત્વોનું પૃથક્કરણ કરી એમાંથી પોષક રસો અને મળતત્ત્વો જુદાં પડે છે અને માણસના શરીરમાં આ પાચક અગ્નિ સાબૂત હોય તો ખોરાકમાંથી શોષણ અને અભિશોષણ કરવામાં ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

રંજક પિત્તનું પ્રધાનકાર્ય ખાધેલા ખોરાકમાંથી છૂટા પડતા રસને લોહીમાં પરિવર્તિત કરવાનું અને રસને લાલ રંગ આપવાનું છે. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં હિમોગ્લોબીન તત્ત્વો ઉપર જે વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે તે તત્ત્વો આ રંજક પિત્તશક્તિ દ્વારા પેદા થાય છે. અર્વાચીન વિજ્ઞાને પણ લીવરની શક્તિ ઉપર લોહીના વધવા–ઘટવાનો મદાર સ્વીકાર્યો છે અને એને જ આધારસ્તંભ ગણવામાં આવે છે આથી જ લોહીની ખામીવાળા પાંડુરોગ જેવા દરદોમાં લીવર સત્ત્વોની બનાવટો જ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે

સાધક પિત્ત એ એક એવી શક્તિ છે કે જેનાથી માણસમાં બુદ્ધિ, હિંમત અને સ્મરણશક્તિનો વિકાસ થાય છે.

પિત્તશક્તિનો એવો જ એક પ્રકાર એ આલોચક પિત્ત છે અને એ આંખના દર્શનીય કાર્ય સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આપણને આંખનાં કેટલાંય નાનાં-મોટાં દરદો થાય છે અને તેમાંય કમળા જેવા રોગોમાં તો આંખની રચનામાત્ર પીળી પડી જતી હોય છે. આમ, રંગભેદ કે ઝાંખું દેખાવાની પાછળ આ આલોચક પિત્તની વિકૃતિ રહી છે.

ભ્રાજક પિત્ત એ પાચમો પ્રકાર છે અને એનુ સ્થાન ચામડીના નાના નાના અણુ સાથે રહેનુ છે આથી ચામડીને સ્નેહન, લેપન (માલિશ) દ્વારા જે તત્ત્વો આપવામા આવે છે, એનુ પોષક સ્થિતિમા પરિવર્તન કરી, ચામડીની કાન્તિ, કુમાશ અને સૌદર્ય વધારે છે શરીરની સ્વાભાવિક ગરમીને નિયમનમા રાખે છે અને એ રીતે ઋતુએ ઋતુના ફેરફાર સામે આપણા શરીરને તદુરસ્તી આપે છે શિયાળાની ઠડી, ઉનાળાની ગરમી અને ચોમાસાના વરસાદના વિષમ હવામાનમા ચામડીની તદુરસ્તી જ હિતકારક નીવડે છે

પિત્તશક્તિનુ આ અવતારકૃત્ય છે પરતુ જ્યારે જ્યારે આ પ્રકાર ભેદોમા વિકૃતિ આવે છે, ત્યારે જ દરદોના ભોગ થવાય છે અને એને પિત્તજ વિકારના દરદો કહેવામા આવે છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રમા પિત્તજન્ય વ્યાધિના ૪૦ પ્રકારો કહેવામા આવ્યા છે, એમા નીચેના ચિહ્નો પ્રધાનપણે જોવા મળે છે

આંતરિક દાહ થાય, સર્વાંગ શરીરની બળતરા રહે, શ્વાસોશ્વાસમાં ગરમ વરાળ નીકળે, શરીરમા ખોટી ગરમી વધે અને તાવ જેવુ લાગે, કોઈ ચોક્કસ સ્થળે કે સર્વાંગ શરીરે પરસેવો વળે શરીરનો કુદરતી રગ બદલાતો જાય-કાળો, પીળો અને ફીકો થતો જાય, લોહીમા પાક થાય, જેને આપણે પાકણી માટી એવુ કહીએ છીએ તેવો રક્તદોર પેદા થાય, શરીર પર નાની મોટી ગ્રથિઓ-ગાંઠો થાય અને એમા દાહ થાય શરીર ઉપર સહેજ પણ ચળ કરતા લોહી ઉપર આવી લાલ ડાઘ પડે કે લોહી નીકળે કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી લોહીનો સ્રાવ થાય, ઝાડા વાટે, નાક વાટે, મોઢા વાટે કે જનન અવયવો દ્વારા લોહી પડે, કેટલીક વખત લીલો, પીળો કમળો થાય અને આખની આજુબાજુ કાળાશ લેતો ડાઘ પેદા થાય મોઢાનો સ્વાદ કડવો થાય, મોઢુ ખેસ્વાદ બને અને વધુપડતી તરસ લાગે પિત્તજ પ્રકોપની એક વિશિષ્ટતા એ છે કે કાતો એમા ભૂખ જ ન લાગે અથવા ભોજનનો સતોષ જ થાય, એટલી એમા તીવ્રતા-વિષમતા રહે

ગળામાં, આંતરડાંમાં, જનન અવયવો, ગુદા અને દાંતના પેઢા ઉપર સોજો આવે, એમાંથી પાક થઈ પરુ પણ નીકળે, લોહી ઓછુ થાય અને અશક્તિ લાગ્યા કરે, નજર ઝાંખી બને, ઝાડો અને પેશાબ લીલા-પીળા ઊતરે—પિત્તનુ આ વિકૃત સ્વરૂપ છે આપણો સમાજ આ ચિહ્નોને સમજી જાય-ઓળખી જાય તો સાદી એવી વનસ્પતિઓ અને રોજિંદા જીવનની થોડી એવી ટેહેણીકરણીનો ફેરફાર કરીને પણ રોગમુક્તિ મેળવી શકે છે પિત્ત એ તો માણસના જીવન સાથે જડા યેલી એક પ્રકૃતિ છે અને એ પ્રકૃતિના જ્ઞાનમા જ નીરાગિતા રહેલી છે.

આયુર્વેદે ઓળખાવેલી કફશક્તિ

આપણા સમાજમાં કફ વિષે ઠીક ઠીક ગેરસમજણ પ્રવર્તે છે. મોઢામાંથી ચીકણો ગળફો છૂટે કે શરદી, સળેખમ કે ન્યુમોનિયા જેવાં દરદો પેદા થાય ત્યારે સહજ રીતે જ એમ કહીએ છીએ કે, ભાઈ કફ ભરાઈ ગયો છે-કફ થઈ ગયો છે પરતુ સાચી રીતે વિચારીએ તો. એ કફ નથી પણ કફનું વિકૃત સ્વરૂપ છે.

કફ એ તો એક શક્તિ છે અને એ સર્વાંગ શરીરને પોષણ આપે છે આપણે આ પહેલાં જોઈ ગયા છીએ કે પિત્તના પાચ પાંચ પ્રકારો અને એનાં દરેકનાં ચોક્કસ સ્થાનોની આયુર્વેદમાં કલ્પના કરવામા આવી છે, તેમ કફના પણ પાંચ પ્રકારભેદો અને સ્થાનભેદો છે. ક્લેદન, અવલબક, રસન, સ્નેહન અને શ્લેષ્મક, એ એના પાંચ પ્રકારના ભેદો છે

ક્લેદન કફ એ હોજરીમાં રહે છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ એ ખોરાકને ભીનો રાખી, નરમ પાડી, પચવા માટે મુલાયમ બનાવવાની ક્રિયા આ ક્લેદન કફશક્તિ દ્વારા થાય છે. જલતત્ત્વ એ આ કફ પ્રકારનું મહત્ત્વનું અગ છે અને એનાથી સતોષ, તૃપ્તિ અને પોષણ મળે છે

અવલંબક કફશક્તિથી શરીરના સાંધાઓનું એકબીજા સાથે સંયોજન થઈ રહે છે. એકબીજા સામે જોડાયેલા રહેનાર આ અવલંબક કફથી શક્તિ મળે છે અને પરિણામે શરીરના અવયવો સુદૃઢ રીતે તંદુરસ્ત રહી પોતાનું નિયમિત હલનચલન કરી શકે છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે આપણા સમાજમાં કેટલાય સાંધા રહી જવાના, જકડાઈ જવાના કે કેટલીક વખત સકોચાઈ જવાના દરદીઓ જોવા મળે છે. આવા દરદીઓને આપણો સમાજ વા ઊપડ્યો છે એવા નામાભિધાનથી ઓળખે છે. આવાં દરદોની વાતજ દરદો તરીકે ગણના કરવામાં આવે છે, પરંતુ આપણો સમાજ સહેજ ચીવટથી વિચારે તો આ દરદો એ વાતજ દરદો છે એમ કહેવું એના કરતાં એ કફજ દરદો છે એમ જ કહેવું જોઈએ; કારણકે આ દરદોમાં કફનો ક્ષય થયો હોય છે અને કફને અભાવે જ વાતપ્રકોપ વધી જઈ આ દરદ થાય છે. અવલંબક કફના અભાવને પરિણામે પેદા થતી આ સ્થિતિ છે.

રસન કફ એક એવી શક્તિ છે કે જેનાથી ગળું, જીભ અને કંઠગ્ય અવયવો ભીના રહે છે અને પરિણામે આપણે શું ખાવું અને શું ન ખાવું એના સ્વાદનુ જ્ઞાન પ્રગટ કરી સારી-નરસી વસ્તુઓ લેવા-ન લેવાની શક્તિ આપે છે. જો આ રસન કફશક્તિમાં વિક્રિયા આવે કે મંદ પડે તો આપણી સ્વાદેન્દ્રિયનું કામ સ્થગિત થઈ જાય છે અને પરિણામે આપણી સ્વાદને પારખવાની શક્તિ પણ ચાલી જાય છે. આવી સ્થિતિમાં ગમે તેવો ખોરાક આપણાથી ખાઈ લેવાય છે, જે આરોગ્યને હાનિ કરે છે. જીવનનો જેના ઉપર પાયાનો આધાર છે તે ખોરાકની સારી-નરસી પરખશક્તિ ચાલી ન જાય એટલા માટે જ આ રસન કફ ઉપયોગી બને છે.

કફશક્તિનો ચોથો પ્રકાર એ સ્નેહન કફ છે, અને એનું સ્થાન શરીરના નાનામોટા સાધાઓ સાથે રહ્યુ છે. બીજી રીતે કહીએ તો અવલંબક અને સ્નેહન કફ એકબીજાને પૂરક બને છે. અવલંબક કફથી સાંધાઓનું સંધાનકાર્ય થાય છે અને સ્નેહન કફથી એનું

સ્વાભાવિક, લીસું રહે છે અને પરિણામે શરીરના અવયવોને હલનચલનનો ઘસારો ન લાગે એ અર્થ સરે છે

આપણે એટલું તો સમજીએ છીએ કે એન્જિનમાં કે નાનાંમોટાં યંત્રોમાં એને ઘસારો લાગતો અટકાવવા માટે અને સરળ રીતે એનું ગતિકાર્ય ચાલી શકે એ માટે તેલ પૂરવામાં આવે છે. આ તેલી તત્ત્વોની જેમ યંત્રોને જરૂર પડે છે તેમ આપણું શરીર પણ એક યંત્ર છે અને એને પણ પોતાના રોજિંદા ઘસારાને દૂર કરવા માટે આવાં સ્નેહન તત્ત્વો જરૂરનાં હોય છે, જે આ સ્નેહન કફ દ્વારા જ મળી રહે છે.

કફજ શક્તિનો પાંચમો પ્રકાર એ શ્લેષ્મક છે અને એનાથી માણસને ઠંડક આપનારી પોષક શક્તિ મળે છે. જો આપણા શરીરમાં આ પોષકશક્તિ ન હોય તો આપણી ચામડીને ઠંડી તુરત જ લાગે છે અને પરિણામે આ પ્રકારના આઘાત-પ્રત્યાઘાતથી આપણો જીવનવ્યવહાર અટકી પડે છે—નાનાંમોટાં દરદો પેદા થાય છે.

ઉનાળાની ગરમીમાં અને શિયાળાની ઠંડીમાં આ કફશક્તિથી ઠંડી અને ગરમી માણસની પ્રકૃતિ અને ઋતુના પરિવર્તનની અસર પ્રમાણે જરૂર જેટલાં સ્વાભાવિક રીતે જ મળી રહે છે અને એ રીતે આપણે નીરોગી રહી શકીએ છીએ.

કફશક્તિનું આ અવતારકૃત્ય છે. પરંતુ જ્યારે જ્યારે એમાં વિકૃતિ પેદા થાય છે, કોઈ ને કોઈ દૂષિત તત્ત્વો એમાં ભળી એના કુદરતનિર્મિત કાર્યને ચલાવી દે છે, ત્યારે જ રોગો પેદા થાય છે, અને આ વિકૃતિમાંથી નીચેનાં ચિહ્નો પ્રગટે છે:

ભોજન પછી બેચેની લાગે છે, ઊંઘ આવે છે અને કેટલીક વખત એનું પ્રમાણ વધારે રહે છે. શરીર ભીનું-ચીકણું લાગ્યા કરે છે અને શરીરમાં ખૂબ જ આળસ રહે છે. મોઢામાં ગળપણ લાગે છે, મોળ છૂટે છે અને સાથે જ કેટલીક વખત કફના કાચા બળખા છૂટયા કરે છે. કફજ પ્રકૃતિમાં ઝાડો અને પેશાબ પ્રમાણ કરતાં વધારે આવે છે અને આ મળવિસર્જન પછી થાક-નબળાઈ લાગે છે.

કેટલીક વખત છાતીમાં ભાર અને દબાણ પણ થતુ જોવામાં આવે છે, અને મોઢામાં ચીકાશ લાગે છે. છાતીમાં કફનો સગ્રહ થાય છે ત્યારે શ્વાસની ગતિક્રિયા સાથે એક પ્રકારની'તાંત બોલતી હોય તેવો ઘરઘરાટ થાય છે અને સાથે ઉધરસ પણ આવે છે

કફના દરદીને પેટ ભરેલુ જ લાગ્યા કરે છે. ખોરાકની રુચિ ચાલી જાય છે અને મંદાગ્નિ રહે છે, અજીર્ણ પણ થાય છે.

આજે આપણા સમાજમાં જે કફજપ્રકોપ જોવામા આવે છે એને જો સાદી રીતે વિચારીએ તો આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ એ જ્યારે પચતો નથી ત્યારે એનો ભરાવો થાય છે, અને ખોરાકની પોષક ચીકાશનુ પાચનના અભાવે કફમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમા કફની વિકૃતિને કારણે મોઢું ફીકુ-સફેદ થઈ જાય છે અને દરદીનો ઝાડો-પેશાબ પણ સફેદ ઊતરે છે, આંખ પણ ધોળી ખખ લાગે છે. આ બધાં કફજ વિકૃતિનાં ચિહ્નો છે.

કફના વિકૃત કે સુકૃત સ્વરૂપનો મહત્ત્વનો આધાર માણસના ખોરાક ઉપર રહ્યો છે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનુ સાંગ્યક્ પાચન થઈ એનું પોષણમા પરિવર્તન થાય છે ત્યારે જ જીવનશક્તિ મળે છે અને આ જીવનશક્તિ એ જ આપણા ત્રિદોષની વાતજ, પિત્તજ અને કફજ શક્તિ છે

આયુર્વેદે ઓળખાવેલી વાતશક્તિ

ભારતીય રોગવિજ્ઞાનમા જેને વધારેમા વધારે મહત્ત્વ અને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે, તે ત્રિદોષ અને સપ્તધાતુ છે આપણું દેહ બધારણ સાત પોષક ધાતુઓમાં વહેંચાયેલું છે કે જેને રસ, રક્ત, માસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર કહેવામાં આવે છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી પોષણ માટે છૂટા પડતો —ક્રી

રસધાતુ છે. એમાં જ્યારે શરીરક્રિયાના અંતઃસ્રાવી રસો ભળે છે, ત્યારે એમાં ચોક્કસ પ્રકારનો ફેરફાર થાય છે, જેને આપણે રક્તધાતુ કહીએ છીએ. આપણા શરીરમાં રહેલી રંજક પિત્તશક્તિ આ ખોરાકના રસને રંગી દે એટલે એનું લોહીમાં રૂપાંતર થઈ જાય છે. આ રક્ત માથી શરીરની માંસગ્રંથિઓ બધાય છે અને એ જ રીતે ઉત્તરોત્તર જેમ જેમ ખોરાકનું પાચનકાર્ય થતું જાય છે તેમ તેમ મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને છેલ્લે શુક્ર અને ઓજ—ધાતુઓની પરમ સ્થિતિ પેદા થાય છે

આ આપણું શરીરબંધારણ છે. પણ આ બંધારણ એ ચેતનવંતું બંધારણ નથી એનું સંચાલન કરવા માટે એને નવી અને નવી જીવનશક્તિ ખોરાકના પાચનમાંથી મળી રહે એવા અગ્નિને પ્રદીપ્ત રાખવા માટે અને શરીરના એકેએક અવયવને ઠંડી, પોષકશક્તિથી તર્પણ કરી તંદુરસ્ત રાખવા માટે કુદરતે ત્રણ પ્રકારનાં ચેતનતત્ત્વો આપણા શરીરમાં મૂકયાં છે. આ ત્રણ તત્ત્વોએ વાત (સંચાલનશક્તિ), પિત્ત (પાચક–અગ્નિશક્તિ) અને કફ (પોષક–સંતૃપકશક્તિ) તરીકે કાર્ય કરે છે.

આ વાતાદિ ત્રિપુટીને જરા વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજવા માટે વીજળીનો દાખલો માર્ગદર્શક બને એવો છે. એક ઘર છે. બજારમાંથી આપણે તાર, ગ્લોબ, સ્વીચ, અને એવાં જ બીજાં ઉપયોગી સાધનો લાવીને એનું સુંદરરીતે ફીટીંગ કર્યું છે. પણ એથી આપણો અર્થ સરશે ખરો? એની સાર્થકતાં જ્યાં સુધી એમાં વીજળીનો પ્રવાહ ન આવે ત્યાં સુધી કાર્યસાધક બનતી નથી. ગ્લોબ ગમે તેવો ઊંચો હોય પણ જો એમાં વીજળીનો પ્રવાહ આવે તો જ એની ઉપયોગિતા છે. એવી જ રીતે આપણું શરીર ગમે તેટલું ખૂબસૂરત ને સુડોળ હોય, પણ જ્યાં સુધી એમાં ચેતન ન પ્રગટે ત્યાં સુધી એની સાર્થકતા ગણાતી નથી. વાત, પિત્ત અને કફ એ એવી શક્તિ છે કે જે શરીરના નાનામાં નાના પરમાણુનું સંચાલન કરે છે–ગરમી આપે છે, અને તેનું પોષણ કરે છે.

આની ત્રણ શક્તિઓમાંથી આપણે વાત શક્તિનો વિચાર કરીએ આપણે એમ કહેતા સાંભળીએ છીએ કે ભાઈ, વાયુ વધી ગયુ છે તો વળી કોઈ એમ કહે છે કે મારા શરીરના સાધાઓમા વા ઉપડ્યો છે કોઇને ખૂબ જ ઓડકાર આવે છે, તો કોઈકને મળદ્વારેથી પવન છૂટે છે, ત્યારે આપણને આ વાયુનુ સ્મરણ થાય છે અને એ વખત વૈદની વાત, પિત્ત અને કફની કોઈ વાત યાદ આવીને આ પ્રત્યક્ષ રીતે અનુભવાતી સ્થિતિ જ વાત હશે ? એવા અનુમાનો કરવામા આવે છે, પરતુ પ્રત્યક્ષ રીતે અનુભવાતી ઉપરની સ્થિતિ એ વાતજ શક્તિની સાચી સ્થિતિ નથી, પણ એ તો એનુ ભ્રષ્ટ સ્વરૂપ છે,(પેટમાં ગેસ થવો, ઓડકાર આવવા કે દુર્ગંધયુક્ત પવન છૂટવો એ તો કેવળ આપણી અકુદરતી રહેણી કરણી અને અયોગ્ય ખોરાકને પરિણામે પેદા થતી વિકૃતિ છે માણસ જ્યારે જ્યારે ભૂલ કરે છે ત્યારે કુદરતી રીતે જ શરીરના વ્યાપારો ઉપર એની માઠી અસર થાય છે અને પરિણામે એનુ કાર્ય સ્થગિત થાય કે મદ પડે છે વાતજ શક્તિ સાથે એનો વિચાર કરીએ તો એ ખોરાકભેદ કે અકુદરતી જીવનક્રમથી શરીરની સચાલનશક્તિ સધાય છે અને પરિણામે રોગોનુ સ્વરૂપ પ્રગટે છે

આ સ્થિતિને વિગતવાર સમજવા માટે આપણે પહેલા વાયુના જુદા જુદા પ્રકારો, એનુ કાર્યકરણ અને એનુ શરીરની સચાલનક્રિયા માટે ચોક્કસ પ્રકારનુ મહત્ત્વ સમજી લઈએ

ભારતી આયુર્વેદમા વાતજ શક્તિના પાચ ભેદો કરવામા આવ્યા છે · (૧) ઉદાન (૨) પ્રાણ (૩) સમાન (૪) અપાન અને (૫) વ્યાન

આ પાચ પ્રકારોને પણ પોતપોતાના સ્વતત્ર સ્થાનો રહ્યા છે. પડિતો કહે છે ઉદાનવાયુનુ મહત્ત્વનુ કાર્ય શરીરની લાગણીઓને વ્યક્ત કરવા માટે ચોક્કસ પ્રકારના અવયવોનુ સચાલન કરવાનું છે એ ક્રિયા વડે જ આપણે બોલી શકીએ છીએ. આજે સમાજમા સ્પષ્ટ રીતે બોલવામા તકલીફ પડતી હોય તેવા કેટલાક દરદીઓ જોવા મળે છે તેને વૈદ્યો વાતજ દોષ કહે છે, તેની પાછળ આ ઉદાનવાયુનો પ્રકોપ

રહ્યો છે. બીજો પ્રકાર એ પ્રાણવાયુ છે, કે જેના અસ્તિત્વથી છાતી, ફેફસાં, અન્નનળી, શ્વાસનળી વગેરે અવયવો નિરંતર કાર્યરત રહે છે. પરંતુ જ્યારે આ પ્રાણવાયુમાં વિકૃતિ આવે છે ત્યારે કેટલાક રોગો પેદા થાય છે, —જેવા કે હેડકી, ઉધરસ, શ્વાસ-કાસ, દમ વગેરે.

ત્રીજી વાતશક્તિ એ સમાન વાયુ છે; જેનું સ્થાન હોજરી, લીવર, બરોડ, ગુરદા (કિડની) વગેરે અવયવોમાં રહ્યું છે. આ પ્રાણવાયુની સંચાલનશક્તિથી જે ખોરાક મોઢામાંથી ધકેલાઈ ને હોજરીમાં આવે છે તે ખોરાકને પાચનક્રિયા દ્વારા આગળ ધકેલવાનું અને એ રીતે જ પેશાબ દ્વારા શરીરનાં ઝેરોને દૂર કરવાનુ કાર્ય આ સમાનવાયુ કરે છે. ખોરાકમાંના ચોક્કસ પ્રકારના પાચન રસોને વહન કરવાની શક્તિ પણ વાયુથી જ મળે છે. જો આ વાતશક્તિ ન હોય તો લીવર પેન્ક્રીયાસ વગેરેમાં રહેલા ચોક્કસ પ્રકારના રસોનું વહન ન થાય અને પરિણામે મંદાગ્નિ અજીર્ણ જેવા દર્દો પેદા થાય. એટલે, જ્યારે જ્યારે આ સમાન વાયુની સંચાલનશક્તિ મંદ પડે કે એનું રુંધન થાય છે ત્યારે જ મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ઝાડા અને ગેસ જેવાં દરદો પેદા થાય છે.

વાતશક્તિનો ચોથો પ્રકાર એ અપાનવાયુ છે. આ વાયુથી આપણે સારી રીતે પરિચિત છીએ, કારણકે દરદની સ્પષ્ટ સ્થિતિનું એ પ્રદર્શન કરે છે. એનું સ્થાન નાનાં-મોટાં આંતરડાં, ગુરદા અને સ્ત્રી અને પુરુષના જનન અવયવોમાં રહેલું છે. આ વાયુના અસ્તિત્વથી એના શુદ્ધ સ્વરૂપથી, દસ્ત સાફ—સ્વાભાવિક રીતે આવે છે, પેશાબ નિયમિત કુદરતી રીતે થાય છે અને એવી જ રીતે પુરુષ વર્ગમાં વીર્યનું અને સ્ત્રી વર્ગમાં રજનું નૈસર્ગિક રીતે વહન કરે છે.

પરંતુ જ્યારે આ વાતશક્તિમાં કોઈ ને કોઈ રીતે પ્રકોપ થાય છે ત્યારે ઝાડા, પેશાબ અટકે કે જનન અવયવોનું કાર્ય સ્થગિત કે મંદ પડે છે અને એ સ્થિતિ દરદને નોતરે છે. આપણે દુર્ગંધ મારતો પવન છૂટે એવી લાગણી અનુભવીએ છીએ, એ સ્થિતિ પેદા કરવામાં આ અપાનવાયુના પ્રકોપથી જે રીતે મળનું સંચાલન થઈ બહાર આવી જવાની ક્રિયા થવી જોઈએ તે થઈ શકતી નથી તે રહ્યું છે.

આથી મળ આંતરડાંમાં સંગ્રહાઈ રહે છે, એનો સડો થાય છે અને એથી જ આ દુર્ગંધ પેદા થાય છે. આમ આ દુર્ગંધ મારતો પવન છૂટે છે તે વાતશક્તિ નથી પણ વાત પ્રકોપ છે.

સ્ત્રી સમાજમાં માસિક ઓછું આવવાના, ન આવવાના કે એવા કોઈ દોષ પેદા થવાની પાછળ પણ આ જ વાતશક્તિની વિકૃતિ કાર્ય કરે છે.

વાતશક્તિનો પાંચમો પ્રકાર એ વ્યાનવાયુ છે, અને એનું સ્થાન શરીરના નાનામોટા પરમાણુઓ સાથે સંકળાયેલું છે. આ વ્યાનવાયુના અસ્તિત્વથી શરીરની એકેએક ક્રિયામાં ગતિ આવે છે. આપણે જે ખોરાક લઈએ એમાંથી પોષણ માટે છૂટી પડેલી રસધાતુનું શોષણ કરી એને ધાતુઓમાં પરિવર્તન કરવા માટે ધકેલવાનું કાર્ય આ વ્યાનની શક્તિથી થાય છે.

શરીરમાં બહારથી કે અંદરથી પેદા થતા ઝેરને બહાર ફેંકી દેવાનું કાર્ય પણ આ જ શક્તિ કરે છે અને પરિણામે પરસેવો થાય છે. શરીરની એકેએક ક્રિયા માટે લાગણીનું વહન પણ આ જ શક્તિ કરે છે. દાખલા તરીકે મને પગમાં પથ્થર લાગે પણ જો મારા શરીરમાં કોઈ ચેતનશક્તિ ન હોય તો એની લાગણી અનુભવી શકાતી નથી. એટલે, સુખ કે દુઃખ, હર્ષ કે ઉદ્વેગની લાગણી આ શક્તિથી થાય છે અને આપણે ઇચ્છીએ કે ન ઇચ્છીએ તોપણ સ્વયપ્રેરિત રીતે શરીરનું સંરક્ષણ પણ આ જ વાતશક્તિ કરે છે. આંખ ઉપરની પાંપણ ઉઘાડબીડ થાય છે તે આ શક્તિની સાર્થકતા પ્રગટ કરે છે.

પરંતુ જ્યારે આ શક્તિ દૂષિત બને છે ત્યારે લોહીનું ગતિકાર્ય મંદ પડે છે કે સ્થગિત થઈ જાય છે, અને પરિણામે શરીરનો લાગણીને પ્રગટ કરવાનો વ્યાપાર-વ્યવહાર અટકી પડે છે. લકવામાં આંખ ધારી રીતે ઉઘાડબંધ થઈ શકતી નથી, હાથપગ ધારી રીતે ઊંચાનીચા કરી શકાતાં નથી, શરીર ઉપરની કોઈ ને કોઈ ઘાતક લાગણી અનુભવી શકાતી નથી. આવાં નાનાંમોટાં ચિહ્નો પ્રગટ કરનારી સ્થિતિ એ આ વાતશક્તિની વિકૃતિમાંથી પેદા થાય છે.

આ વાતશક્તિનો સમગ્ર રીતે વિચાર કરીએ તો એનું કાર્ય નવ વિભાગોમાં વહેંચાયેલું છે.

(૧) સારી-માઠી માનસિક લાગણીઓનું જ્ઞાન થાય છે.

(૨) લાગણી વ્યક્ત થઈ શકે છે.

(૩) લોહીનું પરિભ્રમણ અને શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે.

(૪) શરીરમાં પેદા થતા મળદોષનું ઝાડો, પેશાબ અને પસીના દ્વારા વિસર્જન થઈ શકે છે.

(૫) પાચનકાર્ય થાય છે.

(૬) વાસોમોટર-સીસ્ટમ દ્વારા લોહીનાં ગતિકાર્ય સાથે લાગણીનું પ્રગટીકરણ અને શરીરનું સંચાલન થાય છે.

(૭) લાગણીનો આવિર્ભાવ થઈ શકે છે.

(૮) સંદેશવાહક જ્ઞાનતંતુઓ પ્રવૃત્તિશીલ રહે છે.

(૯) વિચારોને વ્યક્ત કરવા માટે બોલવાની શક્તિ મળે છે.

આમ, શરીરની નાનીમોટી ક્રિયાનું સંચાલન થાય છે. માથાથી માંડીને પગ સુધીના નાનામાં નાના અણુમાં વ્યાપીને ચેતન-સંચાલક શક્તિ તરીકે કામ કરે છે.

આથી જ આચાર્યોએ કહ્યું છે કે—

कफः पंगु, पित्तः पंगु पंगवः मलधातवः ।
वायुना नियते यत्र तत्र गच्छति मेघवत् ॥

શરીરનું એકેએક અંગ પાંગળું છે, જ્યારે એક માત્ર વાતશક્તિ શરીરના નાના-મોટાં અણુઓમાં વ્યાપેલી છે. તે શરીરને ગતિશીલ રાખી શકે છે. અને શુદ્ધ, સાત્વિક પોષણ પહોંચાડે છે.

પ્રકૃતિને કઈ રીતે જાણવી ?

દુનિયાના રોગવિજ્ઞાનમાં ભારતીય આયુર્વેદ સિવાય બીજા કોઈ શાસ્ત્રે માણસની વ્યક્તિગત ખાસિયતોનો, માણસની જન્મગત અને વારસાગત પ્રકૃતિનો વિચાર કર્યો હોય, એનો સમન્વય સાધ્યો હોય એવું જોવા મળતું નથી; અને આથી જે આજે રોગવિજ્ઞાનમાં, એની ઉપચારપદ્ધતિમાં જે પરિપૂર્ણતા જોવા મળવી જોઈએ તે જોવા મળતી નથી.

દરેક માણસને પોતપોતાનું ચોક્કસ બંધારણ છે. પોતપોતાના વિશિષ્ટ પ્રકારના ગમા અણગમાના ખ્યાલો છે અને એને અનુરૂપ દરેક માણસ પોતાનો જીવનવ્યવહાર ગોઠવે છે.

આપણો એ રોજિંદો અનુભવ છે કે કોઈને કેવળ ગળ્યું ભાવે છે, તો કોઈને ખારું-ખાટું, તો કોઈને વળી ખૂબ જ મરચાં હોય તેવું તીખું જ ભાવે છે. આમ, માણસમાત્રને પોતાની ઇચ્છા-અનિચ્છા હોય છે. આ સ્થિતિ કેમ પેદા થાય છે તેનો આપણે કોઈ દિવસ વિચાર કર્યો છે ?

આરોગ્યવિજ્ઞાનમાં આ સ્થિતિને પ્રકૃતિ કહેવામાં આવે છે અને એમાં ત્રણ પ્રકારભેદો જોવા મળે છે; સત્ત્વગુણી, રજોગુણી અને તમોગુણી. આ જ સ્થિતિને બીજી રીતે વિચારીએ તો એમ કહી શકીએ કે કફપ્રકૃતિ, પિત્તપ્રકૃતિ અને વાતપ્રકૃતિ.

સામાન્ય માણસ માટે પોતાના રોજિંદા જીવન-વ્યવહારમાં રોગમાંથી બચવા માટે આ પ્રકૃતિના સ્વભાવનું અને એની અસરનું જ્ઞાન અને સમજણ ખૂબ જ મહત્ત્વના છે. માણસ પોતાની પ્રકૃતિના ગુણદોષ સમજી જાય અને એમાં ક્યાં, ક્યારે અને કેવા સંયોગોમાં વિસંવાદિતા પેદા થાય છે તે જાણી લે તો પોતે જ પોતાના આરોગ્ય માટે પોતાનો વૈદ્ય બની શકે.

વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેયનું સમાન સંયોગીકરણ માનવીમાત્રને લાંબું આયુષ્ય આપે છે. પણ જ્યારે એમાં રોજિંદા ખોરાક,

હવામાન અને પ્રકૃતિગત રીતે વિસંવાદિતા આવે છે, હીન, મિથ્યા અને અતિયોગ પેદા થાય છે ત્યારે જ રોગ પેદા થાય છે.

દાખલા તરીકે એક માણસ પિત્તપ્રકૃતિનો છે. એ જો પોતાના રોજિંદા વ્યવહારમાં તીખા-ખારા તત્ત્વોવાળો ખોરાક વિશેષ લે તો એથી એનુ પ્રકૃતિગત-પિત્તવિકૃત થાય છે અને પરિણામે રોગ પેદા થાય છે

કફપ્રકૃતિવાળો માણસ જો વિશેષ પ્રમાણમાં કફને પેદા કરે તેવો ખોરાક લે તો એથી પણ એનુ રોગોમાં રૂપાતર થઈ જાય છે.

વાતસ્થિતિ માટે પણ આવુ જ બને છે. આથી આપણે એટલું સમજી લેવુ જોઈએ કે જે દોષની આપણી પ્રકૃતિ હોય તે જ દોષને વધારે તેવાં આહાર-વિહાર હંમેશા નુકસાનકારક નીવડે છે.

કોઈ કહેશે કે, પણ મારી કઈ પ્રકૃતિ છે એની મને ખબર શી રીતે પડે ? અને એ સમજવા માટે શુ જોવા-સમજવાનું રહે છે ? આથી તેનો વિચાર પણ મહત્ત્વનો બને છે.

પંડિત શારંગધરે પ્રકૃતિગત અવસ્થાઓ સમજવા માટે નીચેનાં લક્ષણો રજૂ કર્યાં છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં વાતજ દોષની ચર્ચા કરતાં પંડિતો કહે છે કે વાયુનો ગુણ રૂક્ષ સૂકો છે, હલકો છે અને ગતિમાન છે. સામાન્ય રીતે રૂક્ષગુણ શરીરની માંસપેશીઓમાંથી સ્નેહન પોષણ શોષી લે છે અને પરિણામે ચામડી રૂક્ષ, સૂકી અને બરછટ બને છે.

હલકા ગુણને કારણે શરીરનું પોષણ તૂટે છે અને પરિણામે શક્તિનો સચય થઈ શકતો નથી. આથી આ પ્રકૃતિવાળો માણસ બહુ ભારે શ્રમ કરી શકતો નથી.

વાયુનો એક સ્વભાવ ગતિમાન છે આથી આ ગુણધર્મથી માણસમાં ચંચળતા આવે છે. શાંત, સ્થિર અને વ્યવસ્થિત રીતે વિચાર કરવાને બદલે એ કલ્પનામાં જ ઊડનારો હોય છે અને સાથે

જ અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરી નાખવાની મહત્ત્વકાંક્ષાઓ સેવે છે અને એ માટે ભવિષ્યમાં શું થશે એની પૂરી વિચારણા કર્યા વગર ઉતાવળે પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી દે છે.

વાતપ્રકૃતિવાળા માણસની એક ખાસિયત એ હોય છે કે એના મન ઉપર આઘાત અને પ્રત્યાઘાત ખૂબ ઝડપી થાય છે એનો સ્વભાવ ખૂબ જ લાગણી પ્રધાન . હોવાથી એ જરા જરા વારમાં ઉશ્કેરાઈ જાય છે અને એટલી જ ઝડપથી હતાશ અને નાહિંમત પણ થઈ જાય છે.

વાતપ્રકૃતિવાળાનો અવાજ દબાયેલો રહે છે અને એને સારી ઘસઘસાટ ઊંઘ પણ આવતી નથી. જાણે કે તદ્રામાં જ ઊંઘતો હોય એવુ લાગે છે.

આ વાતપ્રકૃતિના માણસમા નિરાંત જેવુ તો દેખાતુ જ નથી એ ભોજન કરે તો પણ વિધિ પતાવી દેવા પૂરતુ ઉતાવળે, કારણકે એનુ મન અનેક જગ્યાએ ભટકતું હોય છે.

આવા લોકોને મુસાફરી કરવાનુ બહુ ગમે છે. આવી આ પ્રકૃતિનાં કારણે જે કેટલાંક દરદો પેદા થાય છે તે આ પ્રમાણે હોય છે.

• આપણે જોયું કે આ પ્રકૃતિવાળાને શરીરમાં રક્ષતા રહે, ચામડી સુકી, ફીકી અને સાંધા પોષણ વિનાના હોય. આથી એવા લોકોને સધીવા કે બીજા વાત જ વ્યાધિઓ જેને આપણે વા ઉપડયો છે એવું કહીએ છીએ એવા વ્યાધિઓ થાય છે શરીરના સાંધાઓમાંથી કડ-કડ એવો કર્કશ અવાજ આવ્યા કરે છે.

આ પ્રકૃતિના સ્વભાવમા અસ્થિરતા, ચચળતા અને અનિદ્રતંદ્ર જેવુ રહેતુ હોવાથી એનુ મન કોઈ ક્રિયામાં સ્થિર થતુ નથી. આથી ભોજન વખતે આવા લોકો ઉદ્વેગમાં જમી લેતા હોવાથી જે શાંત પ્રકૃતિમાં ખોરાકનાં પાચન માટે પાચકપિત્ત છૂટીને ખોરાક સાથે ભળતા હોય છે તે ભળી શકતા નથી અને પરિણામે દરદીને આંતરડાંમાં દરદો થાય છે, કબજિયાત રહે કે અવારનવાર ઝાડા થઈ જાય છે અને ગેસ થવો એ તો આ દરદની સ્વભાવિક સ્થિતિ હોય છે.

હવામાન અને પ્રકૃતિગત રીતે વિસવાદિતા આવે છે, હીન, મિથ્યા અને અતિયેાગ પેદા થાય છે ત્યારે જ રોગ પેદા થાય છે.

દાખલા તરીકે એક માણસ પિત્તપ્રકૃતિનો છે. એ જો પોતાના રોજિંદા વ્યવહારમા તીખા-ખારા તત્ત્વોવાળો ખેારાક વિશેષ લે તો એથી એનુ પ્રકૃતિગત-પિત્તવિકૃત થાય છે અને પરિણામે રોગ પેદા થાય છે

કફપ્રકૃતિવાળો માણસ જો વિશેષ પ્રમાણમા કફને પેદા કરે તેવેા ખેારાક લે તેા એથી પણ એનુ રોગોમાં રૂપાતર થઈ જાય છે.

વાતસ્થિતિ માટે પણ આવુ જ બને છે. આથી આપણે એટલુ સમજી લેવુ જોઈએ કે જે દોષની આપણી પ્રકૃતિ હોય તે જ દોષને વધારે તેવા આહાર વિહાર હમેશા નુકસાનકારક નીવડે છે.

કોઈ કહેશે કે, પણ મારી કઈ પ્રકૃતિ છે એની મને ખબર શી રીતે પડે? અને એ સમજવા માટે શુ જોવા સમજવાનુ રહે છે? આથી તેનો વિચાર પણ મહત્ત્વનો બને છે

પડિત શારગધરે પ્રકૃતિગત અવસ્થાઓ સમજવા માટે નીચેનાં લક્ષણો રજૂ કર્યા છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં વાતજ દોષની ચર્ચા કરતાં પડિતો કહે છે કે વાયુનો ગુણ રૂક્ષ સૂકો છે, હલકો છે અને ગતિમાન છે. સામાન્ય રીતે રૂક્ષગુણ શરીરની માંસપેશીઓમાંથી સ્નેહન પોષણ શોષી લે છે અને પરિણામે ચામડી રૂક્ષ, સૂકી ,અને બરછટ બને છે.

હલકા ગુણને કારણે શરીરનુ પોષણ તૂટે છે અને પરિણામે શક્તિનો સંચય થઈ શકતો નથી. આથી આ પ્રકૃતિવાળો માણસ બહુ ભારે શ્રમ કરી શકતો નથી

વાયુનો એક સ્વભાવ ગતિમાન છે આથી આ ગુણધર્મથી માણસમા ચચળતા આવે છે. શાંત, સ્થિર અને વ્યવસ્થિત રીતે વિચાર કરવાને બદલે એ કલ્પનામાં જ ઊડનારો હોય છે અને સાથે

જ અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરી નાખવાની મહત્ત્વકાંક્ષાઓ સેવે છે અને એ માટે ભવિષ્યમાં શું થશે એની પૂરી વિચારણા કર્યા વગર ઉતાવળે પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી દે છે.

વાતપ્રકૃતિવાળા માણસની એક ખાસિયત એ હોય છે કે એના મન ઉપર આઘાત અને પ્રત્યાઘાત ખૂબ ઝડપી થાય છે. એનો સ્વભાવ ખૂબ જ લાગણી પ્રધાન હોવાથી એ જરા જરા વારમાં ઉશ્કેરાઈ જાય છે અને એટલી જ ઝડપથી હતાશ અને નાહિંમત પણ થઈ જાય છે.

વાતપ્રકૃતિવાળાનો અવાજ દબાયેલો રહે છે અને એને સારી ઘસઘસાટ ઊંઘ પણ આવતી નથી. જાણે કે તંદ્રામાં જ ઊંઘતો હોય એવું લાગે છે.

આ વાતપ્રકૃતિના માણસમાં નિરાંત જેવું તો દેખાતું જ નથી. એ ભોજન કરે તો પણ વિધિ પતાવી દેવા પૂરતું ઉતાવળે, કારણકે એનું મન અનેક જગ્યાએ ભટકતું હોય છે.

આવા લોકોને મુસાફરી કરવાનું બહુ ગમે છે. આવી આ પ્રકૃતિનાં કારણે જે કેટલાંક દરદો પેદા થાય છે તે આ પ્રમાણે હોય છે.

આપણે જોયું કે આ પ્રકૃતિવાળાને શરીરમાં રુક્ષતા રહે, ચામડી સૂકી, ફીકી અને સાંધા પોષણ વિનાના હોય. આથી આવા લોકોને સંધીવા કે બીજા વાત જ વ્યાધિઓ જેને આપણે વા ઉપડયો છે એવું કહીએ છીએ એવા વ્યાધિઓ થાય છે. શરીરના સાંધાઓમાંથી કડ-કડ એવો કર્કશ અવાજ આવ્યા કરે છે.

આ પ્રકૃતિના સ્વભાવમાં અસ્થિરતા, ચંચળતા અને અનિદ્રતંદ્ર જેવું રહેતું હોવાથી એનું મન કોઈ ક્રિયામાં સ્થિર થતું નથી. આથી ભોજન વખતે આવા લોકો ઉદ્વેગમાં જમી લેતા હોવાથી જે શાંત પ્રકૃતિમાં ખોરાકનાં પાચન માટે પાચકપિત્ત છૂટીને ખોરાક સાથે ભળતા હોય છે તે ભળી શકતા નથી અને પરિણામે દરદીને આંતરડાંમાં દરદો થાય છે, કબજિયાત રહે કે અવારનવાર ઝાડા થઈ જાય છે અને ગેસ થવો એ તો આ દરદની સ્વભાવિક સ્થિતિ હોય છે.

આ પ્રકૃતિનો માણસ અસ્થિર હોવાથી એની માનસિક શક્તિ નબળી હોય છે, પરાણે યાદ રાખી શકે છે અને છતાંય વારંવાર વિસ્મરણ થઈ જતું હોય છે.

આ પ્રકૃતિના માણસની વિશિષ્ટ ખાસિયત એવી હોય છે કે એ પોતાના વિચાર અને વ્યવહારને ન્યાયી ઠરાવવા માટે, અમલી કરવા માટે સામા માણસને કંટાળો આવે એટલી હદ સુધી બોલ્યા જ કરે છે. પ્રસંગ કે આ પ્રસંગનો વિચાર કર્યા વગર બોલ્યે જ રાખવું એ એના સ્વભાવનું લક્ષણ હોય છે.

આપણે જોયું કે આવા લોકો પાસે શારીરિક કે માનસિક પૂરતી શક્તિ ન હોવા છતાંય શ્રમ કરતો હોવાથી એને મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓનાં અને એવા જ બીજા વાતજ દરદો થાય છે.

વાત પ્રકૃતિનાં આ લક્ષણો છે. આ પ્રકૃતિના માણસે આ સ્વભાવગત હોય અને દરદોમાંથી બચવા માટે આટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ.

(૧) એમણે પોતાના ખોરાકમાં મધુર, સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ ખોરાક વિશેષ લેવો જોઈએ.

(૨) સારી ઊંઘ મળે તેવા પ્રયત્નો કરવા.

(૩) શરીરે તલનાં તેલનું નિયમિત માલિશ કરવું.

(૪) ખોરાકમાં ખાટા, ખારા, તીખા અને તુરા પદાર્થો ન લેવા, (આ પ્રકૃતિવાળાને તળેલું, ખાટું, ખારું વિશેષ ભાવતું હોય છે.)

(૫) બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું.

(૬) દસ્ત સાફ રાખવો અને જો કબજિયાત રહેતી હોય તો હરડે તોલા ૪, જેઠીમધ તોલો ૧ એનું મિશ્રણ કરી એમાંથી પા તોલો રાત્રે પાણી સાથે લેવું. એરંડિયું તેલ સૂંઠના ઉકાળા સાથે કે ગરમાળાનાં ગોળનો ઉકાળો પણ લઈ શકાય. આ પ્રકૃતિના દરદીએ તીવ્ર રેચ તો કોઈ પણ સંયોગોમાં ન લેવો. આ જાતના દરદીને ઇસબગુલ સારું માફક આવે છે.

(૭) સ્વભાવને સ્થિર-સ્વસ્થ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો અને એ માટે કોઇ પણ ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ કરવું.

આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમા જેને રજોગુણી પ્રકૃતિ કહેવામાં આવે છે તેના તમામ સર્વાંગ લક્ષણો આમાં જોવા મળે છે આથી આટલી ચીવટ અને સંભાળ રાખવામાં આવશે તો લાંબુ-નિરોગી આયુષ્ય મળશે.

પિત્ત એ અગ્નિદેવ છે અગ્નિનો સ્વભાવ જેમ કોઈ પણ વસ્તુને બાળીને કે પોતે બળી જઈને પ્રકાશ ફેલાવવાનો છે તે જ કાર્ય કુદરત આ પિત્તદ્વારા આપણા શરીરમાં કરે છે

પિત્તપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માણસોને ખૂબ જ ભૂખ લાગે છે, સારી પેઠે ખાઈ શકે છે અને એની કુદરતી હાજતો પણ સ્વાભાવિક નિયમિત હોય છે આમ છતાંય આ પ્રકૃતિવાળો માણસ ભાગ્યે જ પોતાના શરીર ઉપર ચરબી જમાવી શકે છે. એ ગમે તેટલો સારો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેતો હોય છતાય એમનું જે સ્વાભાવિક દૂબળું બંધારણ હોય છે, તેમાં કશું જ પરિવર્તન થઈ શકતુ નથી

દેખાવે નબળા-દૂબળા લાગતા હોવા છતાંય આ પ્રકૃતિનો સ્વભાવ ખૂબ શક્તિશાળી હોય છે, ઉત્સાહિત હોય છે અને કોઈ પણ કામ કરવા માટે પોતાની તમામ શક્તિ ખર્ચી નાખે છે

પિત્તપ્રકૃતિમાં એક એવી ગુણશક્તિ પડી છે કે જે માણસને સાહસિક-પરાક્રમી બનાવે છે કારણકે ખોરાકનાં સમ્યક્ પાચનથી પૂરતું પોષણ મળી રહે છે અને એનુ શક્તિમા પરિવર્તન થાય છે.

આ પ્રકૃતિની એક વિશિષ્ટતા એ છે કે એ પ્રકૃતિવાળા માણસોને વાળ ખૂબ જ ઓછા ઉગે છે અથવા તાલ પડે છે અને કેટલીક વખત માથાના વાળ અકાળે સફેદ બની જઈને જાણે અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા આવી ગઈ હોય એવુ લાગવા માંડે છે. કેટલીક વખત ચામડી પણ સંકોચાયેલી-કરચલીવાળી જેવા મળે છે.

પિત્તનો સ્વભાવ ઉષ્ણ ગરમ હોવાથી આ પ્રકૃતિવાળા માણસને ઝાડો, પેશાબ અને પસીનો ખૂબ જ છૂટે છે અને એમાંય એક વિશિષ્ટતા એ છે કે એ ખૂબ જ વાસ મારે છે. ખાસ કરીને પસીનો વિશેષ દુર્ગંધયુક્ત હોય છે.

ગરમી એ સ્વાભાવિક ગુણ હોવાથી સહેજ પણ ખોરાકભેદ થતાં આ પ્રકૃતિવાળાનું પિત્ત વિકૃત બની જાય છે અને પરિણામે લોહી બગડે છે. લોહીવિકારથી શરીર ઉપર નાનાંમોટાં ગુમડાં, ફોડલીઓ કે બીજા અનેક પ્રકારનાં રક્તદોષજન્ય દરદો પેદા થાય છે, કારણકે એનું લોહી ખૂબ જ પાતળું, નબળું અને ઉશ્કેરાયેલું હોય છે.

કયારેક એવું જોવા મળે છે કે આ પ્રકૃતિવાળા માણસો ખૂબ જ વિષયી હોય છે, આથી એમની પાસે જે ગર્ભસ્થાપક શુદ્ધ સાત્વિક વીર્યજીવાણુઓ જોઈએ તે હોતાં નથી અને પરિણામે આવા લોકોનાં વીર્યજંતુઓથી સ્થાપન થતો ગર્ભ ખૂબ જ નબળો રહે છે અને જન્મ પછી પણ આ બાળકો રક્તદોષજન્ય કોઈ ને કોઈ દરદો ભોગવતાં હોય છે.

આ પ્રકૃતિમાં બીજી એક સ્થિતિ એ જોવા મળે છે કે આ લોકોની સ્મરણશક્તિ તીવ્ર હોય છે અને એનો સ્વભાવ ઉશ્કેરાયેલો–ક્રોધી હોય છે.

દેખાવમાં આ લોકો સુકોમળ કાંતિવાળા દેદીપ્યમાન અને ચંચળ લાગે છે. એ દૂબળા-પાતળા અને ખૂબ જ સ્વચ્છ ચામડીવાળા હોય છે. જ્યારે એના વાળ ખૂબ જ પાતળા અને ભૂખરા રંગના હોય છે. આંખો તેજદાર, ઝીણી, ઊંડી અને માજરી હોય છે.

આ પ્રકૃતિનાં લોકોમાં એક ખાસ વિશિષ્ટતા એ જોવામાં આવે છે કે એ પોતાની માન્યતા માટે ખૂબ જ દુરાગ્રહી હોવાથી સામાજિક સંબંધોમાં હંમેશા મનદુઃખ પેદા થયા કરે છે અને પરિણામે આ પ્રકૃતિવાળા માણસોમાં ખૂબ જ સંબંધો વધારી શકે એવી શક્તિ હોવા છતાંય એ સંબંધો વધારી શકતાં નથી.

પિત્તપ્રકૃતિના આ સ્વભાવલક્ષણો અને દોષો છે. આ સ્થિતિમાં આ પ્રકૃતિવાળાએ આટલું કરવું-જોઈએ :

(૧) ખારા, ખાટા, તીખા પદાર્થોવાળો ખોરાક ન લેવો કે ઓછો લેવો.

(૨) અતિશય તાપ-ગરમીમાં ન ફરવુ.

(૩) સંયમી જીવન ગાળવુ.

(૪) ગળ્યાં, તુરા, ગળ્યા ખાટા કે ગળ્યા કડવા રસોવાળો ખોરાક વિશેષ ખાવો.

(૫) ખૂબ પાણી પીવુ.

(૬) લીલાં શાકભાજી અને ખાટામીઠાં ફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો.

(૭) નિયમિત ગળોનો સ્વરસ તોલા ૨॥ એમાં થોડી સાકર મેળવીને પીવાથી કે એની અવેજીમાં ગળોના ઘનની નવ નવ ગોળી સવારસાંજ લેવાથી ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

(૮) આબળાનો મુરબો, ગુલકંદ, ચ્યવનપ્રાશાવલેહ કે કુષ્માંડ અવલેહ જેવા ચાટણોનો ઉપયોગ કરવાથી પણ શારીરિક ઠંડક મળે છે.

પિત્તપ્રકૃતિ રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા ન કરે એ દૃષ્ટિએ આટલી ચીવટ સંભાળ રાખવામાં આવશે તો લાંબુ તદુરસ્ત આયુષ્ય મળશે.

વાત અને પિત્તપ્રકૃતિ પછી હવે આપણે કફપ્રકૃતિનો વિચાર કરીએ સામાન્ય રીતે કફ એક એવી શક્તિ છે કે જે માણસને પોષણ અને શક્તિ આપે છે. શરીરની એકેએક માંસપેશીઓનું તર્પણ કરે છે.

કફનો એક વિશેષ ગુણ શરીરને ઠંડક અને સ્નેહન આપવાનો હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ કફપ્રકૃતિનાં લોકોનુ શરીર ખૂબ જ ઠંડુ લાગે છે અને લોહીની ઠંડકને કારણે ચામડી કોમળ, સ્નિગ્ધ અને સુંવાળી રહે છે અને સાથે જ એમાં એક પ્રકારની તેજસ્વીતા, સ્વચ્છતા અને ઓજસ દેખાય છે.

કફપ્રકૃતિમાં એક વિશિષ્ટતા એ જોવા મળે છે કે આ પ્રકૃતિવાળા માણસો જાડા લાગે છે અને તેમાં ય ખાસ કરીને પેટ, જાંગ અને ગરદન ઉપર આ લોકોને વિશેષ ચરબીનો જમાવ થાય છે અને આથી જ કફપ્રકૃતિવાળા લોકોને વિશેષ ચરબીના કારણે ગરમીના દિવસોમાં પુષ્કળ પસીનો નીકળતો હોય છે ત્યારે અકળામણ અનુભવે છે, બેચેન રહે છે.

કફજ પ્રકૃતિનો એક વિશેષ સ્વભાવ એવો હોય છે કે એમની પાસે સારી એવી શારીરિક શક્તિ હોવા છતાં એનું માનસિક તંત્ર અશક્તિ અનુભવતું હોય છે અને તેમાંય શરીરશ્રમ પ્રત્યે, ચાલવા-દોડવા તરફ, કોઈ ને કોઈ કસરત કરવા તરફ એ અપેક્ષાવૃત્તિ જ રાખે છે.

અનુભવે એવું સમજાયું છે, કે માનસિક રીતે કફપ્રકૃતિવાળા ખૂબ જ શાંત, ધીર, ગંભીર અને સ્વસ્થ હોય છે. એમની સ્મરણશક્તિ તીવ્ર હોય છે અને કોઈ પણ પ્રશ્નનો એ તુરત જ નિર્ણયાત્મક વિચાર અને આચાર કરી શકે છે, કફજ પ્રકૃતિવાળા લોકો શારીરિક કરતાં માનસિક રીતે વધારે તેજસ્વી લાગે છે.

આ પ્રકૃતિનાં લોકોની એની જ એક ખાસિયત એ હોય છે કે એમને વિશેષ ઊંઘ આવે છે. ગમે ત્યારે અને ગમે તેવા સંયોગોમાં એ ઊંઘી જઈ શકે છે, આવા લોકોની આંખો ઘેનથી ઘેરાયેલી જ લાગે છે અને ખાસ કરીને ભોજન પછી આ પ્રકૃતિના માણસો તદ્દન આળસુ બની જાય છે.

કફ પ્રકૃતિનું એક વિશેષ લક્ષણ એ છે કે આ લોકો ખૂબ જ ઓછુ ખાઈ શકે છે. મંદાગ્નિ એ એમની કાયમની ફરિયાદ હોય છે અને છતાંય તે લોકો ભૂખ્યા તો રહી જ શકતા નથી એ એની વિશેષતા છે.

કફજ પ્રકૃતિ અને મેદપ્રધાન લોકોનું એક વિશેષ લક્ષણ એ જોવા મળે છે કે આવા લોકોને કાયમી ગેસ રહે છે, હૃદય ઉપર અવારનવાર દબાણ વધે છે અને જ્યારે એ દબાણ થાય ત્યારે જાણે

કે હમણાં જ હૃદય બંધ પડી જશે એવી વેદના શૂળ નીકળે છે અને દરદ ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

કફ એ પોષકશક્તિ છે પણ જ્યારે આ પોષણનો અતિ વિશેષ સંગ્રહ થઈ જાય છે ત્યારે આ પ્રકૃતિના જ માણસોને શરદી, સળેખમ, ન્યુમોનિયા અને એવાં જ બીજા શ્વસનનળી કે ફેફસાંનાં દરદો થાય છે. ખોરાકના અપચનમાંથી દમ, શ્વાસ, કાસ અને સસણી જેવાં દરદો પણ આવી પડે છે.

કફપ્રકોપ કે અતિ પોષણના સંગ્રહને કારણે એવા જ બીજા દરદોમાં જળોદર, હાથીપગુ, સોજા અને નાનીમોટી કારણ વગર પેદા થતી અશક્તિની ફરિયાદ જોવા મળે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમા પ્રમેહ પ્રદર, અને મીઠી પેશાબ બને ભળા થાય છે.

મેદ અને મધુપ્રમેહ–મીઠી પેશાબ બને ભેળા થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ દરદીનું હૃદય નબળું પડે છે. એની સ્થિતિસ્થાપકતા ચાલી જાય છે, સંકોચ વિકાસ થવાની ક્રિયા મંદ પડે છે અને પરિણામે હૃદય પહોળુ થઈ જાય છે અને નીચે ટળી પડે છે.

કફપ્રકૃતિની એક વિશેષતા એ છે કે એ લોકો ખૂબ જ ઓછું બોલે છે. વાતપ્રકૃતિમાં જેમ સતત વાતો કરવાનો આગ્રહ રહે છે તેવી અતિવાકપટુતા આ પ્રકૃતિમાં દેખાતી નથી.

ખોરાકની દૃષ્ટિએ કફપ્રકૃતિનો વિચાર કરીએ તો, એ લોકોને તીખા, ખાટા, ખારા પદાર્થો જેવા કે તળેલા ગાઠિયા, ભજિયાં, ચેવડો અને મરીમશાલાવાળો ખોરાક અને અથાણાં વિશેષ ભાવે છે જ્યારે ગળ્યા પદાર્થો તરફની રુચિ ઘણી જ મંદ હોય છે.

કફજ પ્રકૃતિવાળા લોકોને જ્યારે કફજ વિકૃતિ પેદા થાય છે ત્યારે એનુ એક વિશેષ લક્ષણ રક્તદોષમાં પણ જોવા મળે છે. આવા લોકોને નાનામોટા જલદી પસ થઈ જાય એવાં ગુમડાં થાય છે, ધારાં, થાય છે, વારંવાર એના ઊથલા આવ્યા કરે છે અને દરદવાળી ચામડી ગેગી જતી હોય એવું રહે છે. ખૂબ જ પ્રયત્ન કરવા છતાંય આ વ્રણ–ગુમડાં કેમેય જલદી રૂઝાતા જ નથી એવું જોવા મળ્યું છે.

કફજ પ્રકૃતિનાં આ સામાન્ય જનસમાજને સમજવામાં ઉપયોગી બને એવાં લક્ષણો અને એની વિકૃતિમાંથી પેદા થતા દોષો છે માણસે આ દોષમાંથી મુક્ત રહેવા માટે અને શરીરમાં આ કફ આળસુની જેમ પડયો રહે એનાં કરતાં કફની પોષણશક્તિનું જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન થઈ જાય એ માટે આ પ્રકૃતિનાં લોકોએ આટલી સંભાળ અને ચીવટ રાખવી જોઈએ.

(૧) સવારના ગરમ પાણી અને મધ એમાં થોડોક આદુનો રસ મેળવીને નિયમિત પીવું.

(૨) ખોરાકમાંથી ગળ્યા, ચીકણા, સ્નેહન તત્ત્વોવાળા પદાર્થો બંધ કરવા અને પચે એવો જ સાદો ખોરાક લેવો.

(૩) સાથવો, ધાણી, દાળિયા જેવા રૂક્ષ અને સૂકા પદાર્થો કફમાં વિકૃતિ થવા દેતા નથી એટલે એનો ઉપયોગ કરવો.

(૪) કફજ દરદી કે પ્રકૃતિવાળા માટે ઉપવાસ ખૂબ જ હિતકારી નીવડે છે.

(૫) એવી જ રીતે આ દોષ કે પ્રકૃતિમાં ઊંઘ બંધ કરવી જોઈએ જાગરણ કરવાથી કફનો સંચય પ્રકોપ ઓછો થાય છે.

(૬) નાનાં બાળકોને કફજ વિકૃતિ પેદા થવામાં ત્રણ સ્થિતિ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે: (૧) માતાનો ખોરાક (૨) બહારનું દૂધ (૩) ઋતુજન્ય પરિવર્તન. માતાનો ખોરાક કફજ દોષ પેદા કરે એવો હોય તો બંધ કરવો જોઈએ. બહારના દૂધ ઉપર બાળક રહેતું હોય તો એમાં વાવડીંગ નાખીને ગરમ કર્યા પછી જ એ દૂધ પીવડાવવું જોઈએ. ઋતુનાં પરિવર્તન વખતે બાળકનું પેટ સાફ રાખવું જોઈએ.

(૭) કફજ પ્રકૃતિ હોય અને સાથે જ કફ વિકૃતિ પેદા થઈ હોય ત્યારે નિયમિત સવારના એકાદ ઊલટી કરાવી લેવાથી સારી રાહત મળે છે.

પ્રકૃતિ દોષ અને વિકૃતિમાં આટલી જ ચીવટ અને સંભાળ ઉપયોગી બનશે.

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ સાતમો : વ્રતો, પર્વો અને આરોગ્ય



મકર સંક્રાંતિ

આજના વિજ્ઞાનમાં સૂર્યની શક્તિનો, એના પ્રભાવનો વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર અને પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. સૂર્યની આ અખૂટ શક્તિનો ઉપયોગ આપણા પ્રાચીનોએ પણ એ વખતના દેશકાળ અને ઋતુ પ્રમાણે કર્યો હતો. અને આથી જ, જે દિવસે વિજ્ઞાનનો વિકાસ નહોતો થયો ત્યારથી સૂર્યને એક દેવ તરીકે સ્વીકારી એની પૂજા, અર્ચના, પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે. સૂર્યની આસપાસ સૂર્યનમસ્કારની દિનચર્યાનો આચાર સ્વીકારી એની શક્તિનો ઉપભોગ માણવાની પ્રથા પણ આપણા દેશમાં સ્વીકારવામાં આવી છે.

આપણા દેશમાં સૂર્યની ગતિ સાથે જ અનેક નાનાંમોટાં પરિવર્તનો આવે છે. દિવસ અને રાત, આ સૂર્ય અને પૃથ્વીની ગતિનું પરિણામ છે. આપણી ઋતુઓ—શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસુ પણ સૂર્ય અને પૃથ્વીની ગતિને જ આભારી છે. આપણા દેશનો જીવનવ્યવહાર આથી જ આ સૂર્યપિતા અને પૃથ્વીમાતાની આસપાસ ગોઠવાયો છે. આથી જ આપણા પુરાણકાલીન પર્વો પણ આ ગતિમાનના પ્રભાવની સાથે સુમેળ રાખવાના એક પ્રયત્ન તરીકે સ્વીકારાયાં છે. શિયાળાનાં શક્તિપર્વો, ઉનાળાનાં તપપર્વો અને ચોમાસાનાં વ્રતપર્વો આ જ હેતુથી ગોઠવાયાં છે. માનવજીવનમાં કોઈ પણ આવશ્યક ક્રિયાને સહજ બનાવીને એનો લોકસંસ્કાર દ્વારા પ્રચાર કરવો એમાં જ માનવીની શક્તિની સાર્થકતા છે, અને આથી જ આપણા પ્રાચીન યુગપુરુષોના જીવનની સાર્થકતાનાં જીવંત સાક્ષીઓ આજનાં પર્વો બની જાય છે.

માણસે દરરોજ સ્નાન કરવું જ જોઈએ એ લોકસંસ્કાર જેણે પ્રજાજીવનમાં દાખલ કર્યો હશે એનુ આજે ભલે મૂલ્ય ન સમજાય પણ આ મૂલ્ય સમજવાની ઉપેક્ષા તો કરી શકાય એવું છે જ નહિ.

દિવાળી પછી હેમંત અને શિશિર જેવી બે ઋતુઓ આવે છે. બહુ મોટો ફેરફાર પડતો ન હોવાથી આપણે માત્ર શિયાળા તરીકે જ એ ઋતુઓનો વિચાર કરીએ છીએ.

શિયાળો એટલે ઠંડી. ઠંડી હવાથી માનવીના શરીર ઉપર સ્પષ્ટ રીતે જુદા પડે તેવા ફેરફારો થાય છે. ચામડી તરડાઈ જાય, હોઠ ફાટે, નબળા માણસોને વા, સંધિવા ને એવા જ બીજા ઠંડીના પ્રભાવથી પેદા થનારા દરદો થાય છે. ચામડીનુ સંકોચન વધે એટલે ચામડી દ્વારા જે ઝેરો બહાર ચાલ્યા જતા હોય છે તે અટકે. ચામડી નીચે જ એનો સગ્રહ થાય અને પરિણામે આ ઝેરી ક્ષારોની સીધી અસરથી ચામડીના—લોહીવિકારના રોગો પેદા થાય.

ઠંડું હવામાન માનવીના શરીરની ગરમીને ખેંચી લે છે. આ ગરમી ઓછી થવાથી જીવન માટે આવશ્યક ગરમીના અભાવે અનેક પ્રકારના નાનામોટા રોગો આવે છે. સૌથી મહત્ત્વનો રોગ એ માનવીના ખોરાકમાંથી મળતી આવશ્યક શક્તિના અભાવનો છે. આથી જ શિયાળાનાં પર્વો એ બીજી રીતે કહીએ તો ખોરાકનાં પર્વો છે—હવામાનની સામે શરીરનું રક્ષણ કરી શકે તેવી પાચનશક્તિ વધારવાનાં પર્વો છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણો સમાજ શિયાળામાં પાક-પકવાનો લે છે. ઘીતેલની આસપાસ મરી, મસાલા, તેજાના અને મધુરરસ પ્રધાન ગળપણ મેળવીને એની વાનગીઓ બનાવીને વાપરે છે. શિયાળામાં માણસે વિશેષ ઘીતેલ ખાવાં જોઈએ. એવું શા માટે? કદી આપણે વિચારીએ છીએ કે આવો ખોરાક લેવો જોઈએ એ આવશ્યક છે? પરાપૂર્વનો ક્રમ ચાલ્યો આવે છે માટે આપણે એનું અનુસરણ કરીએ છીએ. પરંતુ આ ઋતુમાં ઘીતેલના ખોરાકને વિજ્ઞાનનું પણ સમર્થન છે જ, એ આપણે જાણી લેવું જોઈએ. આપણે આજે

એટલું તો જાણીએ જ છીએ કે ખોરાકનાં તમામ ઘટકોમાં ચરબી સૌથી વધારે ગરમી આપે છે. પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ દ્વારા એક ગ્રામ ખોરાકમાં ૪ કેલેરી ગરમી મળે છે, જ્યારે એટલી જ એક ગ્રામ ચરબી દ્વારા નવ કેલેરી ગરમી મળે છે. શિયાળામાં ગરમી આવશ્યક છે એટલે આપણે આ ગરમી આપનારા ખોરાકનો સ્વીકાર કર્યો છે. જે દિવસે વિજ્ઞાનનો વિકાસ કે વિચાર નહોતો થયો તે દિવસનો આ નિર્દેશ છે.

શિયાળામાં મકરસંક્રાંતિનું પર્વ આવે છે. મકરસંક્રાંતિની સાથે જ તલના લાડવા, અડદ, કાળી મેાધરી, રીંગણાં, કાળી શેરડી, અને એવા જ બીજા કાળા રંગવાળા ખોરાક કે વસ્તુઓ આપણી આંખ સામે આવે છે. શા માટે તલનો, કાળા રંગનો આટલો મહિમા? આ નિર્ણયની પાછળ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ છે.

શિયાળામાં ઠંડી વધે છે ત્યારે માનવશરીર ઉપર રૂક્ષતાની, વાયુના પ્રકોપની અસર થાય છે અને પરિણામે માણસના શરીરનાં રસકસ શોષાઈ જતા હોવાથી એ ક્ષીણ–નિર્બળ બને છે. તલના તેલમાં ચરબી છે. એમાં પિત્તવર્ધક પાચનશક્તિ છે. જો વૈદકીય રીત તલનો વિચાર કરીએ તો સર્જન જનરલ વોટ્સન કહે છે તેમ તલનું તેલ પોષણ અને શક્તિ આપે છે; વાયુને દૂર કરે છે અને કફને હણે છે. ચામડીના અનેક નાનામોટા વિકારોને શાંત કરી ચામડીનો વર્ણ સુધારે છે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષોના જનનઅવયવોના કોઈ પણ દોષને દૂર કરે છે. પ્રમેહ જેવાં ભયંકર દરદો ઉપર પણ એનો બીજો કોઈ-પણ ઔષધો કરતાં લાભદાયી ઉપયોગ માલૂમ પડ્યો છે. સ્ત્રીઓના આર્તવદોષ–માસિક ઓછું આવતું હોય, ન આવતું હોય, દુખાવા સાથે આવતું હોય, એમાં ગાંઠાગડકાને રેપાન્તાંતણા આવતા હોય તેવા રોગોમાં પણ એનો ઉકાળો લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

તલનું તેલ કૃમિઘ્ન–જંતુઘ્ન છે અને આથી જ દાંતના રોગો ઉપર એના અનેક જુદા જુદા સિદ્ધકલ્પો વાપરવાનો આયુર્વેદમાં નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે.

આજે વિજ્ઞાનના પરિચય પછી આપણો સમાજ જાણે છે કે કાળો રંગ ગરમીનો સંગ્રહ કરી શકે છે, જ્યારે સફેદ રંગ ગરમીનું પરાભવન કરે છે–ગરમીને પાછી ધકેલી દે છે આથી જ શિયાળામાં જ્યારે સૌથી વધારે ગરમીની જરૂર છે, ત્યારે કાળા રંગનો ખોરાક અને વસ્તુઓનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે

મકરસંક્રાંતિના દિવસથી સૂર્ય ઉત્તર તરફ પાછો વળે છે, આથી આ દિવસને ઉત્તરાયણ કહેવામાં આવે છે આપણે ઉત્તર ગોળાર્ધમાં રહીએ છીએ એટલે સૂર્ય હવે ધીમે ધીમે આપણી નજીક આવે છે, અને આપણી રસધાતુઓને ગરમી આપી પાતળી અને હીનવીર્ય બનાવશે, એની આપણા આરોગ્ય ઉપર માઠી અસર થશે આ ઋતુ-પરિવર્તનની આવનારી અસરમાંથી બચવા માટે સંક્રાંતિના દિવસે પોતાની ધાતુગત શક્તિ વધારવા માટે, એક સામૂહિક પુરુષાર્થ કરવા માટે એને વ્રતનું સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું છે

આ વ્રતમાં આપણે દાન કરીએ છીએ તે દિવસે ગાયને ઘૂઘરી, ગરીબોને તલના લાડુ અને જો સંપત્તિ હોય તો ગરમ કપડા આપીએ છીએ ભારતીય સંસ્કારને સતત જાગ્રત રાખનારા 'વ્રતરાજ' નામના બહુમૂલ્ય ગ્રંથમાં આ દિવસે ઘૃત અને કંબલનું દાન કરવાનો મહિમા બતાવવામાં આવ્યો છે ઉગ્ર ઠંડીના દિવસોમાં જેની પાસે સાધન-સગવડ છે તે તો અનેક રીતે પોતાની જીવનશક્તિ ટકાવી રાખવા માટે પ્રયત્ન કરશે પણ જેની પાસે કશું જ નથી તેવા દીનદુખિયાના જીવનનું શું? માનવતાનો આ સાદ સાંભળીને એમનેય જીવન જીવવાની અનુકૂળતા મળી રહે તે માટે દાનની પરંપરા સ્વીકારાઈ છે

પૂ. કાકાસાહેબ એમના 'જીવતા તહેવારો'માં લખે છે કે આ દિવસે મહારાષ્ટ્રમાં "તિલદયા ગુડદયા"નો ભારે મોટો મહિમાવંતો ઉત્સવ ઊજવવામાં આવે છે દરેક, નાના મોટા સૌ, એકબીજાને તલગોળની લાણી કરે છે તલ અને ગોળમાં જે સ્નેહ (ચરબી) છે તેવો જ સ્નેહન માનવીજીવનને અનેક રીતે તંદુરસ્ત રાખવા માટે વિકસો એવી મંગળ ભાવના આ દિવસે વ્યક્ત કરવામાં આવે છે

મકરસક્રાંતિના પર્વનું આ જીવનદર્શન છે. સરકારમૂલ્ય છે. આ દિવસે સૂર્ય, સ્નેહ અને શક્તિની ઉપાસના કરવામાં આવે છે. પતંગ ચગાવવાનો કાર્યક્રમ દ્વારા આપણે સૂર્યસ્નાન કરીને સૂર્યમાંથી શક્તિ મેળવીએ છીએ. તલ-ધૃતના ખોરાક દ્વારા સ્નેહ મળે છે.

વસંતનો આહારવિહાર

માનવજીવનમાં રોગોનાં કારણોનો વિચાર ખૂબ જ મહત્ત્વનો ગણવામાં આવ્યો છે. ભારતીય આયુર્વેદ કહે છે રોગમાત્રનું કારણ મંદાગ્નિ છે, જ્યારે અર્વાચીન વિજ્ઞાન આ રોગ માટે જંતુજન્ય સ્થિતિને પ્રાધાન્ય આપે છે. મંદ અગ્નિ કે જંતુજન્ય સ્થિતિ એ બનેનો જો તાત્ત્વિક રીતે વિચાર કરીએ તો બને માટે એક જ રીતે વિચારવું પડે-વિચારવું જોઈએ એવું લાગશે; પણ આજે એ રીતે વિચારાતું નથી. કારણ, જંતુને મારી નાંખવાની જ એકમાત્ર દૃષ્ટિ સ્વીકારવામાં આવી છે. જંતુઓને મારી નાખવા માટે ઉગ્ર પ્રકારનાં ઔષધો-રસાયણોનો આજે ઠીક પ્રચાર વધ્યો છે, પણ આમ છતાંય આરોગ્યનો જે વિસ્તારથી-વિવેકથી વિચાર કરે છે એવા સૌને લાગે છે કે રોગનાં જંતુઓનો નાશ કરવો એના કરતાં રોગનાં જંતુઓની સામે માનવીની પ્રતિકારશક્તિ વધે તેવા પ્રયત્નો કરવા એ અનેક રીતે હિતકર છે. આયુર્વેદનું આ પ્રતિકારશક્તિ મેળવવાનું એક વિશિષ્ટ અને વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર છે. આ શાસ્ત્રને ઋતુચર્યા કહેવામાં આવે છે.

માનવીમાત્ર ઇચ્છે કે ન ઇચ્છે, સ્વીકારે કે ન સ્વીકારે એના ઉપર એ જે પ્રદેશમાં રહે છે તેના હવામાનની અસર થાય છે જ. રોગો પેદા કરવામાં કે નીરોગી સ્થિતિ મેળવવા માટે આ પ્રાદેશિક હવામાન ઘણો જ મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. જે પ્રજા આ હવા-માનના ફેરફારનો અભ્યાસ કરીને પોતાની દિનચર્યા-ઋતુચર્યા ગોઠવે છે તે પ્રજાને જંતુનાશકોનો વિચાર કરવો પડે નહિ પણ રોજિંદા

જીવનના આહારવિહારમાંથી જ એમને એક એવા પ્રકારની શક્તિ મળી રહેશે કે જે રોગની સામે પ્રતિકારની શક્તિ આપશે. ભારતીય આયુર્વેદે આવી શક્તિ આપી છે, એની ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે. આજે માનવી વધારે વિકૃત થયો છે, વધારે સ્વાદપ્રધાન ખોરાક તરફ વળ્યો છે, વધારે અસંયમી બન્યો છે અને પરિણામે રોગના ભોગ થવાની સ્વાભાવિકતા વધી છે.

શિયાળામાં શિખંડ–આઈસ્ક્રીમનો ઉપયોગ થાય, થવો જોઈએ એ વિચાર સાનુકૂળ છે ? પણ આજે એનો પ્રચાર વધ્યો છે, પ્રાણવાયુ ઘટ્યો છે, ઠંડી હવામા કાર્યક્ષમતા વધારવાની પ્રણાલિકા વધતી જાય છે. ખાંડ, મેદો અને ચરબીનો વપરાશ એટલો બધો વધી ગયો છે કે તેને પચાવવા માટે જે શ્રમ જોઈએ તે મળતો નથી. આમ, સવારના ઊઠવાથી રાત્રે સૂવા સુધીના તમામ વ્યવહાર ઉપર જો દૃષ્ટિ નાખીશું તો લાગશે કે આપણો વ્યવહાર આજે વિજ્ઞાનની પ્રગતિ સાથે વિકસ્યો છે, પણ એનાથી આરોગ્ય મળી રહ્યું છે એમ કહી શકાય એવું નથી.

આજે વસંતઋતુ ચાલે છે. વસંતના નામસ્મરણ સાથે જ અનેક ઉલ્લાસભરી લાગણીઓ આપણા મનમાં પ્રગટ થાય છે. ઋતુના જીવનમાં વસંત એ ઋતુનો યૌવનકાળ છે. યૌવન એટલે ઉડાઉપણું. પોતાની પાસે જે કાંઈ હોય તેનું પ્રદર્શન કરીને આનંદ માણવો એ યૌવનનો સ્વભાવ છે. આ દિવસોમાં પ્રકૃતિ સોળે કળાએ પ્રફુલ્લ બને છે. રંગબેરંગી ફૂલોની મોહકતા હવામાનને ભરી દે છે.

કાકાસાહેબ કહે છે : “ વસંતનો સ્વભાવ ઉડાઉ હોય છે. માનવીમાત્રમા વસંતની આકર્ષક ક્રાંતિ ચડે છે અને પોતાની તાકાતને ઋતુના સ્વભાવ સાથે વેડફી નાખવાની ઉત્કટ ઇચ્છા જાગે છે; પરંતુ આ ઉત્કટ ઇચ્છાને સંયમપૂર્વક રોકી શકે એ જ માણસ આરોગ્ય જાળવી શકે છે. ગયેલી શક્તિ શિયાળામાં પાછી મેળવાય છે, પણ શિયાળામાં મેળવેલી શક્તિ વસંતમાં સાચવવી એ સહેલી વાત નથી. વસંતમાં સંયમ સચવાય તો જ આખું વર્ષ આરોગ્ય જળવાય.

વસંતના ઉલ્લાસમાં સંયમની ભાષા શોભતી નથી, સહન થતી નથી, પણ એ જ વખતે એની અત્યંત જરૂર હોય છે ક્ષીણ થયેલા માનવી પથ્ય પાળે એમાં શી નવાઈ? એમાં શો લાભ? માંડ માંડ જીવવું એમાં શું સ્વારસ્ય? જાળવણી એ જ વસંતનો લહાવો છે.

વસંતની આવી પ્રભાવિત સ્થિતિ હોય છે. ઉનાળો અને શિયાળો એ બન્નેનું સમેલન આ વસંતમાં થાય છે. સવારની ઠંડી અને બપોરનો તાપ માનવીને આઘાત પ્રત્યાઘાતના વમળમાં ધકેલે છે અને આ આઘાત-પ્રત્યાઘાતમાંથી જ મંદાગ્નિ પેદા થઈને રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે. આ સ્થિતિમાંથી મુક્ત રહેવા આ ઋતુનો એક વિશિષ્ટ આહાર અને વિશિષ્ટ વિહાર સ્વીકારાયો છે.

મહા મહિનામાં બે પર્વો ઠીક મહત્ત્વનું ધ્યાન ખેંચે છે: (૧) ભીષ્માષ્ટમી (૨) મહાશિવરાત્રિ.

ભીષ્મ મહાભારતની એક આરાધ્ય વ્યક્તિ છે. મંગળ મૂર્તિ ભીષ્મના નામસ્મરણ સાથે જ ત્યાગ, સત્ય અને અખંડ બ્રહ્મચર્ય આપણી સામે ખડા થાય છે. આજે બ્રહ્મચર્યની વાત ઢોંગીપાત્ર લાગે છે. ફ્રોઈડ અને પશ્ચિમના અન્ય લેખકોએ આજે જાતિય વૃત્તિઓને છટકાવી મૂકે તેવા સાહિત્યનો ઢગલો આપણી સામે મૂકી દીધો છે. માનવીના મનોવિજ્ઞાન કે મનોવ્યાપારના આવરણની આસપાસ આ જાતીય વિચારોને એવા સુંદર રીતે વણી દીધા છે કે એ જ એકમાત્ર સત્ય હોય એવું આજે તો માની લેવામાં આવ્યું છે. ભીષ્મનું અખંડ બ્રહ્મચર્યવ્રત માનવીના જીવનમાં એક વિચારનું બીજ મૂકી જાય તો પણ એથી માનવીની જીવનશક્તિ વધશે આજના વિજ્ઞાનમાં ઓજસ્વિતા જેવો શબ્દ જોવા મળતો નથી. આ ઓજધાતુ વીર્યરક્ષણથી પેદા થાય છે.

બીજું પર્વ મહાશિવરાત્રિનુ છે. ભગવાન શંકર એ સંહારનો દેવ છે. રોગો પેદા થવાની સંભાવના હોય ત્યારે આ સંહારના દેવની આરાધના-પૂજા અર્ચના કરવામાં આવે છે એટલે આ દિવસોમાં વિશિષ્ટ પ્રકારનો આહારવિહાર સ્વીકારાયો છે.

વસંતઋતુના પ્રભાવની બે ફલશ્રુતિ છે: (૧) શિયાળામાં મેળવેલા ખોરાકનું પાચન કરવું. આ પાચન માટે વનભ્રમણ કરવું, ગરમી તડકો વેઠવો; શરીરમાંથી પાચનના અને ચયાપચયનાં પરિણામે પેદા થનારા ઝેરોને બહાર ફેંકવા પસીનો કાઢવો. લોહીમાં પેદા થયેલા-ભરાયેલા અમ્લપ્રધાન ઝેરોને, દોષોને દૂર કરવા (૨) વસંતઋતુમાં એવા પ્રકારનો ખોરાક લેવો કે જેમાંથી રોગોત્પાદક કફ પેદા થતો અટકે. ખજૂર, ખારેક અને એવા જ બીજા કફને પેદા થતા અટકાવે તેવા તેજાના, મસાલાવાળા દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરી શકાય. બોર, ટમેટાં, મૂળા, મોગરી, ગાજર, રીંગણા, મરચા, શેરડી જેવા દ્રવ્યોનો છૂટથી ઉપયોગ કરીને લોહીમાંનાં રક્તકણોની શક્તિ વધારવી એ આ ઋતુનું અવતારકૃત્ય છે.

આ ઋતુમાં આટલું કરો:

કડાં દ્રવ્યો, પીણાં ન લ્યો.

દહીં અને ખાંડવાળી ચીજો ન લ્યો.

વાસી ખોરાક ન લ્યો. તાજો, ગરમ ખોરાક લ્યો. દિવસે ન સૂઓ.

ખૂબ જ તડકામાં ફરો. નિયમિત શરીરે માલિશ કરો.

વસંતમાં પોષણનો વિચાર કરવા કરતાં પાચનનો વિચાર પહેલા કરો.

અલૂણું વ્રત

આપણા રોગવિજ્ઞાનમાં આજે એક શબ્દનો ભારે મોટો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે, જ્યાં અને ત્યાં એ શબ્દપ્રયોગ સાંભળવા મળે છે. આ શબ્દપ્રયોગ તે પ્રતિકારની શક્તિ છે. માણસે પોતાની પ્રતિકારશક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ, એવું ભારપૂર્વક કહેવામાં આવે છે અને આ પ્રતિકારની શક્તિ વધારવા માટે જાત જાતની અને ભાત ભાતની દવા, ઈન્જેક્શનો અને કેટલાક વિશિષ્ટ પ્રયોગો કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

અદ્યતન વિજ્ઞાનમાં આ પ્રતિકારશક્તિના બે ભેદ પાડવામાં આવ્યા છે:

(૧) પ્રાકૃતિક પ્રતિકારશક્તિ, (૨) મેળવેલી જીવનશક્તિ

પ્રાકૃતિકમાં આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારનો વિચાર થયો છે ખરો, પણ એ વિચારની પાછળ જે શ્રદ્ધાનું બળ જોઈએ તે જોવા મળતું નથી. અને આથી જ્યાં અને ત્યા મેળવેલી જીવનશક્તિ માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે આગ્રહ કરવામાં આવે છે. ટાઇફૉઇડના, શીળીના, શરદીના, મોટી ઉધરસના, ધનુરના, કોલેરાના અને એવા તો અનેક નાનામોટા બીજા રોગો માટે પણ ઇન્જેક્શનો લેવાનો પ્રચાર વધી રહ્યો છે. મેળવેલી જીવનશક્તિનો આ પ્રકાર આજે ઠીક ફાલ્યો-ફૂલ્યો છે અને એનાં પરિણામો પણ પ્રથમદર્શને ઉત્સાહપ્રેરક, આશાજનક લાગે છે, પરંતુ આવા પ્રયત્નો પાછળનાં ભયસ્થાનો પણ એટલાં જ ચિંતાજનક છે એવું જગતે અનુભવ્યું છે પરિણામે, આજે એક વિશિષ્ટ વર્ગમાં આવા સીરપ–વેકસીનનો ઠીક ઉગ્ર રીતે વિરોધ પણ વધી રહ્યો છે. આ પ્રકારના સીરપ–વેકસીનનો વિરોધ ન કરીએ તો પણ માનવસમાજે એના ઉપયોગ માટે વિવેકની મર્યાદાઓનો સ્વીકાર કરીને અનિવાર્ય સયોગોમા જ એનો ઉપયોગ થાય તેવી જાગ્રત ખબરદારી રાખવી જોઈએ.

લોકો પૂછે છે કે આયુર્વેદમાં આવુ કાંઈ છે? આયુર્વેદમાં બધુ જ છે, એવુ કહીને એની પ્રતિષ્ઠાને હાનિ પહોંચે તેવું મંતવ્ય પ્રગટ કરવાની મારી ઇચ્છા નથી, આજે એવો સામો જવાબ આપવાની જરૂર પણ નથી, કારણકે આયુર્વેદનુ એ ધ્યેય નથી. આયુર્વેદમાં આવી ચિકિત્સા પ્રણાલી નથી એમા એની હીનતા લોકોને ભલે લાગે, પણ હકીકતની દૃષ્ટિએ આવી નજરે આયુર્વેદને જોવાની જરૂર પણ નથી, એમ કહેવાનુ મન થાય છે. મેળવેલી જીવનશક્તિ કરતાંય આયુર્વેદની પ્રતિકારશક્તિની વ્યાખ્યા, દૃષ્ટિ અને સમજણ ઘણી ભવ્ય છે—સસ્કારયુક્ત છે.

આજે ચૈત્ર મહિનો ચાલે છે. ચૈત્રના તાપની શરૂઆત છે અને વૈશાખમાં તો એ પૂરબહારમાં ઉગ્ર સ્થિતિએ પહોંચે છે. વૈશાખી વાયરા માનવી જીવનને અકળાવી મુકે તેવા ઉગ્ર હોય છે. આ તીવ્રતા રોગોત્પાદક બને છે. સંક્રામક રોગો ફાટી નીકળે તેવા ચેપી રોગો આવી ઉગ્ર ગરમીમાં પેદા થાય એ સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. આવી રોગોત્પાદક સ્થિતિમાંથી બચવા આયુર્વેદે માનવીના આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારનું સંયમ–નિયમન સ્વીકારીને પ્રતિકારની શક્તિ પ્રગટાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. ચૈત્ર માસનાં અલૂણાં વ્રતો આ પ્રતિકારશક્તિના પ્રત્યક્ષ પ્રમાણુપર્વો છે.

કેવી સારી વાત છે ? ચૈત્ર માસમાં મીઠું ન ખાઓ. આ ચૈત્રમાં અલૂણાં વ્રતો શા માટે, એવો આપણે કદીએ પ્રશ્ન કર્યો છે ? એક બાજુથી ચૈત્ર માસમાં મીઠું ન ખાવું એવો ભારતીય પ્રણાલિકાને અનુકૂળ–આવશ્યક એવો આદેશ છે, તો બીજી બાજુ આ જ દેશમાં ઉનાળામાં ખૂબ જ મીઠું લ્યો એવી વાતો પણ વિજ્ઞાનના નામે વહેતી કરવામાં આવી છે. મીઠું ખાવાની ભલામણ કરતાં એમ કહેવામાં આવે છે કે મીઠું ખાવાથી લોહી પાતળું પડે છે. ઉનાળામાં સતત પસીનો થતો હોવાથી લોહીમાંથી પાણીનું તત્ત્વ ચાલ્યું જાય છે અને અંતે એક અવસ્થા એવી આવે છે કે લોહી પોતે જ એમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહીપણું ન રહેવાથી થીજી જવા માંડે છે. એમાં અમ્લતા પેદા થઈને વિપજન્ય દોષો પેદા થાય છે. આવી રોગોત્પાદક સ્થિતિમાંથી બચવા માટે શરીરમાંથી પસીના વાટે ઓછું થતું મીઠું લો અને નીરોગી રહો એવી વાત કરવામાં આવે છે. થોડા વખત પહેલાં વિશેષ મીઠું લેવાની એક પ્રખ્યાત ડાકટરે જાહેર રીતે પત્રિકા પ્રગટ કરીને જાહેરાત કરેલી.

ઉનાળામાં–જે રીતે ગરમીનું નિયમન કરવા માટે પસીનો પેદા થાય છે તેમાં શરીરમાંથી મીઠાના ક્ષારો બહાર ચાલ્યા જાય એ વાતનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. તો પણ મીઠું વિશેષ ખાવાનાં ભયસ્થાનો પણ એટલાં જ વિચારવા જેવાં છે.

સૌથી પહેલાં એ જોવું જોઈએ કે મીઠું વિશેષ લેવાથી રક્તના બંધારણ ઉપર તેની માઠી અસર થાય છે. એની પોષક શક્તિ ઘટે છે, એ વિશેષ પ્રવાહી બને છે અને લોહીમાં સંગ્રહાતાં મીઠાનાં તત્ત્વોથી એની ગરમીને સંગ્રહવાની શક્તિ પણ વધે છે.

આજના વિજ્ઞાનની એક માહિતી એ છે કે મીઠું, ઠંડી કે ગરમીનું જ્વલનબિન્દુ કે શીતબિન્દુ ઊંચું-નીચું લઈ જવામાં ઘણો જ મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. આઈસ્ક્રીમ બનાવતી વખતે બરફ ઠંડો હોવા છતાંય એમાં વિશેષ મીઠું ભેળવી એની ઠંડકની માત્રા વધારવાનો પ્રયત્ન થાય છે; અને એથી આઈસ્ક્રીમ જલદી તૈયાર થતો હોય છે; એવી જ રીતે ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખવાથી એની ગરમી-ગ્રાહકશક્તિ ઝડપી બને છે આ એક સ્પષ્ટ સત્ય છે. તેના પ્રકાશમાં મીઠું ઉનાળામાં લેવાથી લોહી અને લોહીમાંથી પરિવર્તિત થતી અન્ય ધાતુઓ કેવી અને કેટલી વિકૃત-હીનવીર્ય બનશે તેનો વિચાર કરી લેવો જોઈએ. આવો વિચાર પ્રાચીનોએ કર્યો છે અને આથી જ શરૂ થતા ઉનાળામાં લોહીની પ્રતિકારશક્તિ વધે—એ ઘટતી અટકે એ માટે ચૈત્ર માસમાં મીઠું ન લેવાનો નિર્દેશ કર્યો છે લોકોની ધાર્મિક લાગણીઓ સાથે આ પર્વને સાંકળીને લોકોની સ્વાભાવિક રીતે પ્રતિકારશક્તિ વધી રહે તેવો માર્ગ સ્વીકારાયો છે ચૈત્ર માસમાં અલૂણા વ્રતોનુ આ અવતારકૃત્ય છે

મીઠાના ભયસ્થાનોનો વિચાર કરીએ તો મીઠુ એક એવુ રસાયન છે કે એના વિશેષ સેવનથી શરીરમા પાણીના સંગ્રહ (પકડી રાખવાની સમગ્ર ક્રિયા) ઉપર એનો ઉગ્ર પ્રભાવ પડે છે પાણીનો વિશેષ જથ્થો લોહીમાં ભરાઈ રહે છે અને પરિણામે આ વિશેષ પાણીના સંગ્રહથી સોજા જેના નાના મોટા રોગો થાય છે અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં 'ડ્રોપ્સી એરોઈડીસ' કહી શકાય, તેવા આ રોગોમા પાણીના ભરાવાને જો શરીરરચનામાથી દૂર કરવુ હોય તો મીઠું બંધ કરવાની ભલામણ કરવામા આવે છે. મીઠું બંધ કરવાથી પેશાબ દ્વારા પાણીનો વધારાનો જથ્થો દૂર થાય છે અને પરિણામે રોગજન્ય સ્થિતિમાંથી મુક્ત થવાય છે.

લોહીવિકારના રોગોમાં પણ મીઠું બંધ કરવું પડે છે તેની પાછળ પણ લોહીમાં રહેલા ક્ષારજન્ય દોષો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. ક્ષાર એના પ્રભાવ વડે લોહીમાંની પોષક પ્રતિકારશક્તિ આપતી સ્નિગ્ધતાને તોડી ફોડી નાખે છે અને પરિણામે આની સ્નિગ્ધતાના અભાવે લોહીની સમગ્ર તાકાત ક્ષીણ થાય છે.

બ્લડપ્રેશરના રોગોમાં મીઠું બંધ કરવામાં આવે છે. હૃદયરોગમાં મીઠું બંધ કરવામાં આવે છે. ચામડીના રોગોમાં પણ મીઠું બંધ કરવું પડે છે. એવી જ રીતે કેટલાક વિદગ્ધપિત્તજન્ય રોગોમાં પણ જેવાં કે હોજરી, આતરડાં, પકવાશય જેવા અવયવોમાં ચાંદાં, આળપ કે સોજો પેદા થયો હોય તેવા રોગોમાં પણ મીઠું બંધ કરીને રોગોપચાર કરવાનો રહે છે. મીઠાની આવશ્યકતાનો સ્વીકાર કરીએ તો પણ એના ઉપયોગથી પેદા થનારાં ભયસ્થાનો પણ એટલાં વિચારણા માગે છે. આવી વિચારણા પ્રાચીનો એ વર્ષમાં જે વખતે તાપના પ્રભાવથી પિત્તજ રોગો વધવાની શકયતા સ્વાભાવિક હોય છે તે વખતે કરી છે.

ચૈત્ર માસમાં મીઠું ખાવું હિતકર નથી, એટલું કહીને એમણે આરોગ્યના સમગ્ર પ્રશ્નોને આવરી લીધા છે. વર્ષમાં એકાદ વખત લોહીની પ્રતિકારશક્તિની આસપાસ માનવી પોતાનો આહારવિહાર અને મનોવ્યાપાર ગોઠવે, એ માનવીજીવનમાં સમગ્ર વિકાસની દૃષ્ટિએ આવશ્યક ગણવામાં આવ્યું છે અને આથી જ મીઠું બંધ કરીને એક લોકસંસ્કાર દ્વારા નીરોગી રહેવાનો માર્ગ વિચારાયો છે. પ્રતિકારની શક્તિની વાતો આજે જે રીતે થાય છે એ વાતો કરતાં આ વાત વધારે મૌલિક છે, વધારે સાનુકૂળ છે, વધારે લોકહિતકારક છે.

મીઠું વિશેષ લ્યો અને સાથે પ્રજીવક 'સી' લ્યો, પ્રજીવકોના સંયોજનો લ્યો, એમ કહેવાની પાછળ માનવીના સમગ્ર હિતના વિચારનો અભાવ છે. ભારતીય પ્રજા આપણાં પર્વોની પાછળની આ જીવંત દૃષ્ટિનો વિચાર કરે છ

રક્ષાબંધન

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં માનવીનો વિચાર એવા સર્વાંગ જીવનની દૃષ્ટિએ કરવામાં આવ્યો છે. આપણાં પર્વો પણ એ વિચારનાં પ્રતીકો છે. છેલ્લા કેટલાક વખતથી આપણાં પર્વોનું આપણો સમાજ આંધળું અનુકરણ કરે છે, પણ વિજ્ઞાનની આજની દુનિયામાં માણસ એકેએક પ્રક્રિયાને વિજ્ઞાનની કસોટીએ મૂલવીને જ એનો સ્વીકાર કરે છે.

થોડા દિવસ પહેલાં આપણે રક્ષાબંધનનો ઉત્સવ ઊજવ્યો. આ ઉત્સવમાંથી કેટલાક વિજ્ઞાનની મૂલવણી ઇચ્છતા બુદ્ધિશાળી યુવાનોએ કેટલાક પ્રશ્નો ઊભા કર્યા છે અને એનો જવાબ માગ્યો છે. એમના પ્રશ્નો આ પ્રમાણે છે :

(૧) 'રક્ષાબંધન' શ્રાવણ સુદ પૂનમના દિવસે જ શા માટે?

(૨) રક્ષાબંધન હાથનાં કાંડા ઉપર જ શા માટે?

(૩) બહેન ભાઈને રક્ષાબંધન કરે તેવું શા માટે?

આ ત્રણ પ્રશ્નોનો આપણે એક પછી એક વિચાર કરીએ. સૌથી પ્રથમ રક્ષાબંધન શ્રાવણ સુદ પૂનમના જ દિવસે શા માટે તે જોઈએ. ભારતીય આયુર્વેદમાં છ ઋતુઓની કલ્પના કરવામાં આવી છે. આ છએ ઋતુને પોતપોતાનો પ્રભાવ છે અને આ પ્રભાવની માનવીમાત્ર ઉપર સારી માઠી અસરો થાય છે. શ્રાવણ માસની પૂનમથી શરદઋતુની શરૂઆત થાય છે. શરદઋતુને આયુર્વેદે રોગોની માતા કહી છે. "रोगाणाम् शारदी माता", એ એનું પ્રમાણ-વચન છે. આવા રોગો પેદા કરનારી શરદઋતુ શરૂ થાય તે પહેલાં રોગોમાંથી બચવા માટે એક પ્રકારનું બંધન-આહારવિહારનું નિયમન માનવીએ સ્વીકારવું જોઈએ. આ સ્વીકારનું સ્મરણ અને એને સતત આચાર અને વિચારમાં ઉતારવાની વૃત્તિનું પ્રેરકબળ આ બંધન દ્વારા મળે છે. શ્રાવણ સુદ પૂનમે વર્ષા જાય છે અને વદ એકમથી શરદ બેસે છે. આ શરદનું જાગ્રત ભાન આ રક્ષાબંધન દ્વારા થાય છે. બંધનને પણ એક સંસ્કાર-

મૂલક વિચાર સાથે સાંકળીને બંધનના સ્વીકારમાં પ્રસન્નતા કેળવાય એવી એક દૃષ્ટિ આ પર્વોના ઉત્સવની પાછળ જોવા મળે છે.

હિન્દુ જીવનમાં માનવીનો એના સર્વાંગ દૃષ્ટિબિંદુથી વિચાર થયો છે. આમ તો રક્ષાબંધનનું જો કેવળ સાંસ્કારિક–ધાર્મિક મૂલ્યાંકન હોત તો એનો વિચાર ગમે તે પૂનમે કરી શકાત, પણ આ સંસ્કારના મૂલ્ય સાથે એમા આરોગ્યને પણ સાંકળવામાં આવ્યું છે અને આથી જ બીજી કોઈ પૂનમને બદલે શ્રાવણ માસની પૂનમનો જ સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે.

શરદઋતુ એ રોગોની માતા છે, એ વિધાનને જરા વિસ્તારથી જોઈએ. તે આ ઋતુમાં ભેજ, ગરમી, ગંદકી આ ત્રણનો ઠીક યોગ થઈ જાય છે. ભાદરવાનો–શરદનો તડકો દોષ પેદા કરે છે, ભેજ મંદાગ્નિ નોતરે છે અને ગંદકી જંતુઘ્ન વિકૃતિને પેદા કરે છે. આ ત્રિવિધ સ્થિતિમાં એક ચોક્કસ પ્રકારનું બંધન સ્વીકારવું–રક્ષા માટે આહાર અને વિહારના બંધનનો વિચાર કરવો એ વિચારથી શ્રાવણ માસની પૂનમને રક્ષાબંધન તરીકે નક્કી કરવામાં આવે છે.

બીજો મુદ્દો છે, રક્ષાબંધન હાથના કાંડા ઉપર જ શા માટે?

માનવીના જીવનમાં હાથ એક એવા પ્રકારનું અવયવ છે કે જેના દ્વારા માનવી નવસર્જનનો આનંદ માણે છે. कराग्रे वसति लक्ष्मी એ વિધાનની પાછળ હાથનાં આંગળાંમાં જે એક ભરપૂર સર્જનની શક્તિ ભરી છે તેનો સ્વીકાર છે. નાની-મોટી તમામ ક્રિયા માણસ પોતાના હાથ દ્વારા કરે છે એટલે આવા તમામ પ્રસંગે હાથ ઉપર બાંધેલી રાખડી સતત એક પ્રકારની દીવાદાંડી બને છે. જે વિચાર અને સંકલ્પ સાથે બંધનો સ્વીકાર્યાં છે તે સંકલ્પનું બળ તૂટે નહિ– માનવી આજુબાજુની અનેક પ્રલોભનવાળી સ્થિતિમાં પણ પોતાના સંકલ્પને છોડે નહિ અને આવા છોડવાના પ્રસંગોએ સહજ રીતે દેખાતી હાથ ઉપરની રાખડી આવા પ્રલોભનોને જીતવામાં પ્રેરકબળ પૂરે, એવી એની પાછળની સમજણ છે.

બહેન, ભાઈને રક્ષાબંધન કરે તેવું શા માટે ? આ વિચારને જરા વિસ્તારથી જોયો જોઈએ. આપણા સમાજજીવનમાં સ્ત્રી રક્ષણની અધિકારી છે, તેવો વિચાર ચાલે છે. સ્ત્રીને પણ પોતાનું વ્યક્તિત્વ છે, એને પણ પોતાનુ એક ગૌરવયુક્ત અવતારકૃત્ય છે. એનો આજે ખ્યાલ નથી. માનવજીવનમાં સ્ત્રી પણ, ટેકે આપી શકે એ હકીકતની દૃષ્ટિએ સત્ય હોવા છતાંય એ વિચારનો સ્વીકાર થતો નથી અને આથી જ સ્ત્રી પોતાની દબાયેલી–કચડાયેલી દશામાંથી મુક્ત થવા અને પુરુષસમોવડી થવા પ્રયત્ન કરે છે અને આ ભાવને પરિણામે સ્ત્રીની નૈસર્ગિક શક્તિનો અવરોધ પણ આજે તો થઈ રહ્યો છે.

આમ છતાંય બહેન ભાઈને રાખડી બાંધે તેની પાછળની મહત્ત્વની કલ્પના સ્ત્રીમાં પણ ટેકે આપવાની શક્તિ છે તેનો સ્વીકાર થાય છે. હિન્દુજીવનમાં સ્ત્રીને પવિત્ર કલ્પવામાં આવી છે. આ પવિત્રતાના વિચાર સાથેજ માનવીના મનને એક પ્રકારનો ઉલ્લાસ, સ્વસ્થતા અને શાંતિ મળે છે. અને પરિણામે માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

આજે દિવસે દિવસે મનના–માનસિક આઘાત-પ્રત્યાઘાત અને વિષાદના રોગો વધી રહ્યા છે. માણસનું મન આજે ઉશ્કેરાયેલી દશામાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે. આ સ્થિતિમાં મનની સ્વસ્થતા, શાંતિ ટકાવી રાખવા માટે પવિત્ર સ્મરણ સાથે રક્ષાબંધનને જોડવાથી માનવીના સમગ્ર જીવન ઉપર એક પ્રકારની પ્રસન્નતાનો પડઘો પડે છે અને આ પડઘો માનવીને નીરોગિતા આપી જાય છે.

રક્ષાબધનનું આ મૂલ્યાંકન છે. રક્ષાબંધનનો વિચાર, રક્ષણ માટે–નીરોગિતા માટે બધન સ્વીકારવાનો એક જીવંત માર્ગ બતાવી જાય છે. આ માર્ગને પવિત્રતા, પુરુષાર્થ સાથે સાંકળવામાં આવ્યો છે. એની પાછળ હિન્દુધર્મની માનવીને ટુકડા ટુકડામાં નહિ, પણ સમગ્ર જીવનની દૃષ્ટિએ જોવાની દૃષ્ટિનાં દર્શન થાય છે અને આથી જ આપણાં પર્વો એ સંસ્કારપર્વો છે, આરોગ્યપર્વો છે.

પર્યુષણ, ઉપવાસ, ચોવિહાર અને પાણી

જૈનધર્મમાં પર્યુષણનાં પર્વોનું તપવ્રતની દૃષ્ટિએ ઘણું જ મહત્ત્વ છે, પણ એ કરતાંય વધુ મહત્ત્વ તો એના અનુસરણથી નીરોગિતા–આરોગ્ય મળે છે, તેમાં છે.

આ વ્રત માટે ઋતુ અને દિવસો પણ કેવા મહત્ત્વપૂર્ણ નક્કી કરવામાં આવ્યા છે ! પૂરો થતો શ્રાવણ અને શરૂ થતો ભાદરવો એ બંનેનો સંધિકાળ એ આ પર્વના દિવસો છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં બરાબર આ જ દિવસોને વર્ષા અને શરદનો સંધિકાળ કહેવામાં આવે છે. આ સંધિકાળ રોગજન્ય સમય છે. વર્ષામાં જે પિત્તનો સંચય થયો હોય છે, તે આ શરદઋતુમા–ભાદરવામાં પ્રકોપ પામે છે. આ પિત્તપ્રકોપના પાયામાં આમનો સંગ્રહ અને સડો હોય છે. આથી જ આમને દૂર કરવા માટે વ્રત–ઉપવાસનો મહિમા ગવાયો છે. જૈનધર્મ, એ આરોગ્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિને વધારેમા વધારે અનુસરણ કરનારો ધર્મ કહેવાય છે. આથી જ આ સંધિકાળની ઋતુમાં આવાં વ્રત–ઉપાસનાનાં પર્વો યોજવામાં આવ્યાં છે.

સામાન્ય રીતે આજે એક રૂઢ અને જડ એવો નિયમ થઈ ગયો છે કે આ દિવસોમાં પાણી તો ન જ પીવાય. એક રીતે વિચારીએ તો આ નિયમ એ હિતકર નિયમ છે, કારણકે આ દિવસોમાં હવામાનમાં ભેજ રહ્યો હોવાથી એ સ્વાભાવિક રીતે જ આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશે છે. એટલે, જે જરૂર શરીરને પાણીની રહે છે તે આમ કુદરતી રીતે જ મળી રહે છે. આથી આ ઋતુમાં ઓછામાં ઓછું પાણી પીવાનો કે જૈનધર્મની રીતે નહિ જ પીવાનો પ્રચાર કરવામાં આવ્યો છે તે ખૂબ જ ઇષ્ટ છે, પણ આ વિચારસરણીમાં આજે પરિવર્તન કરવાની જરૂર લાગે છે.

આ પર્વો અને પ્રયાસો સદીઓ પહેલાં શરૂ થયેલ છે, કે જે દિવસો ભારતવર્ષમાં ઘી–દૂધ અને સ્નેહપોષણ મળી રહે તેવો ઉત્તમ પ્રકારનો ખોરાક મળતો હતો. સામાન્ય રીતે ચીકણો–સ્નેહયુક્ત

ખોરાક પચાવવા માટે શરીરને ખટાશની જરૂર પડે છે અને આવી ખટાશ આપણા શરીરમાં રહેલાં લીવર અને બીજી ગ્રંથિઓ દ્વારા મળી રહે છે. ભૂતકાળમાં શુદ્ધ, સાત્ત્વિક ખોરાક મળતો હતો ત્યારે આ પાચક રસો છોડનારી ગ્રંથિઓ પણ નિયમિત-વ્યવસ્થિત રીતે કામ કરતી હતી અને જ્યારે ખોરાકના અતિયોગને કારણે રોગ આવવાનો ભય ઊભો થાય કે ઋતુને કારણે એમાં વિક્રિયા પેદા થવાની સ્થિતિ આવે ત્યારે આ ઋતુ અને કાળને નજર સામે રાખીને આ અવયવોને પૂરતો આરામ અને શક્તિ મળી રહે તે માટે ઉપવાસ જેવાં તપવ્રત કરીને આરોગ્ય જાળવી રખાતું. ભૂતકાળમાં આ સ્થિતિ હતી, પણ ભૂતકાળમાં જે સ્નેહયુક્ત ચીકણો-પોષણ આપનારો ખોરાક મળતો હતો તે આજે મળે છે ? ચીકણા તત્ત્વોને પચાવવા માટે પાચક ગ્રંથિઓ કાર્યરત બની શકે અને આ પાચક રસો એમાં જરા પણ પાણીનાં તત્ત્વો ભળીને એને પાતળા ન બનાવી નાખે એ માટે પાણી ન પીવું જરૂરનું ગણાય, પણ આજે તો મુદ્દો જ બીજો છે.

આજનો ખોરાક એ ભૂતકાળનો ખોરાક નથી આજના ખોરાકમાં સૂકો, ચીકાશ વિનાનો, તળેલો, ખાટો, ખારો અને તીખો ખોરાક વિશેષ રહ્યો છે. માણસને તીખું, ગળ્યું અને ખાટું-ખારું વિશેષ ભાવે છે. કઠોળ એ આજનો પ્રધાન ખોરાક છે.

ચીકાશવાળો ખોરાક ન પચે તો એની ચીકાશ જામે; જ્યારે આજનો ખોરાક ન પચે ત્યારે સુકાઈને મળની ગાંઠો થઈને પડચો રહે, સડો અને રોગ પેદા કરે. સ્નેહયુક્ત ચીકાશના અજીર્ણમાં પાણી વગરના ઉપવાસ ઉપયોગી બને, જ્યારે સૂકા મળસંગ્રહમાં વિશેષ પાણીવાળો ઉપવાસ જ હિતકારી બની શકે, કારણકે, પાણીના સેવનથી સુકાતો મળ ભીનો થાય અને સ્વાભાવિક રીતે ઘકેલાઈને બહાર આવી જાય. જો આજના જમાનામાં પાણી ન પીવામાં આવે તો આ મળસગ્રહ રોગોને જ નોતરે આજે જે માણસો ઓછું પાણી પીએ છે તેને કાયમી કોઈ ને કોઈ આંતરડાંનો વ્યાધિ પેદા થાય છે એવો અનુભવ છે.

તરસ ન લાગે અને પાણી ન પીએ એ એક સ્થિતિ છે અને તરસ લાગે છતાં પાણી ન પીએ તે બીજી સ્થિતિ છે.

આયુર્વેદમાં કુદરતી આવેગોને દબાવવાથી જે ૧૩ પ્રકારનાં દરદ થવાનો ઉલ્લેખ કરાયો છે તેમાં પાણી ન પીવાથી થનારા રોગોનો પણ નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે, એથી આતરડાંની ગરમી વધે છે, ગળાનાં નાનામોટાં દરદો થાય છે અને કેટલીક વખત તો ગળાનું કેન્સર તો નહિ થયું હોય ને, એવી શંકાકુશંકા થયા કરે છે. આથી જ આજની રહેણીકરણી અને ખાનપાનની જે સ્થિતિ છે એમાં પાણીનો ઉપયોગ અનિવાર્ય ગણવો જોઈએ.

આથી, આજની સ્થિતિમાં ઉપવાસ કરનારાઓને હું વિનંતી કરું છું કે ઉપવાસમાં છૂટથી પાણીનો ઉપયોગ કરો. સાદું પાણી ન લેવું હોય તો ઉકાળીને લેવામાં જરાય હરકત નથી. પણ પાણી જ ન પીવાનો આગ્રહ છોડી દેવો જોઈએ.

જો શક્ય હોય તો પાણીમાં થોડો ગોળ અને લીંબુનો રસ મેળવીને લેવાથી વિશેષ ફાયદો થાય છે. ગોળ મૃદુ વિરેચકસારક અસર કરે છે અને આંતરડાંને મળને બહાર ધકેલી દેવાની શક્તિ આપે છે, જ્યારે લીંબુનો રસ શરીરમાં ખૂટતા ખાટા પાચક રસોની પૂરણી કરે છે. આમ, આજના ઉપવાસમાં પાણી, ગોળ અને લીંબુનો સમન્વય હિતકારી નીવડે છે.

જૈનધર્મના પંડિતો અને એના અનુગામીઓને હું આ દૃષ્ટિએ પાણીનો ઉપયોગ કરવાની વિચારણા કરવાની વિનંતી કરું છું. શાસ્ત્રો જ કહે છે કે ઋતુ અને કાળની દૃષ્ટિએ જૂના નીતિનિયમોમાં પરિવર્તન કરવું જરૂરી હોય છે.

વિભાગ આઠમો : અનુભૂત પ્રયોગો



માટી અને નિસર્ગોપચાર

આપણા શરીરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ વિશેષ છે. આ પૃથ્વીતત્ત્વમાં જ્યારે વિષમતા પેદા થાય છે ત્યારે જ રોગ આવે છે, અને તેને દૂર કરવા માટે માટીના પ્રયોગોનું એક શાસ્ત્ર રચવામાં આવ્યું છે, જેને કલેઓપથી કહેવામાં આવે છે.

માટીની આ સારવારને શાસ્ત્રીય સ્વરૂપ આપવાનો પ્રયત્ન એડોલ્ફ જ્યુસ્ટ નામના એક જર્મન પુરુષે કર્યો છે: આજે નિસર્ગોપચાર એક મહત્ત્વના અંગ તરીકે તેનું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવે છે. આપણી દેશી વૈદક પદ્ધતિમાં માટીની ચાર જાત ગણવામાં આવે છે: (૧) ધોળી, ખડી માટી (૨) રાતી, સોનાગેરુ માટી (૩) પીળી, મુલતાની માટી અને (૪) કાળી ખેતરાઉ કે રાફડાની માટી. આ ચારેય જાતોને પોતાના સ્વતંત્ર અને કેટલેક અંશે સરખા ગુણધર્મો છે. સફેદ માટી પિત્તના ઉશ્કેરાટ અને દાહને શાંત કરે છે, શરીરને ઠંડક આપે છે અને જ્ઞાનતંતુઓને બળ આપે છે. રાતી માટી લોહીનું શોધન અને શમન કરે છે અને લોહીવિકારનાં દર્દો ઉપર ઉપયોગમાં આવે છે, લોહી સુધારે છે. પીળી અને કાળી માટી જંતુઘ્ન અને શોષણ કરનારી છે અને ખાસ કરીને શરીરની અંદર રહેલાં ઝેરી અને વિજાતીય દ્રવ્યોને શોષી લઈ આરોગ્ય આપે છે. કબજિયાતને દૂર કરવા માટે અને આંતરડાંને સ્વાભાવિક રીતે કામ કરતાં રાખી એમાંથી વિજાતીય ગરમી શોષી લેવા માટીને સારી રીતે પલાળી પેડુ ઉપર લેપ કે બંધાણ બાંધવાથી ફાયદો થાય છે, કબજિયાત દૂર થાય છે એવો પ્રાતઃસ્મરણીય પૂજ્ય

ગાંધીજીનો જાતઅનુભવ છે. પૂ. ગાંધીજી માટીના પ્રયોગોનો નિર્દેશ કરતાં જણાવે છે કે 'મને વર્ષો સુધી ફ્રૂટસોલ્ટ લેવાની ટેવ હતી અને એનાથી જ હું સાજો રહી શકતો, પરંતુ જ્યારથી આ માટીના પ્રયોગોની જાણ થઈ ત્યારથી કોઈ દિવસ મારે ફ્રૂટસોલ્ટ લેવું પડ્યું નથી.' કબજિયાતની બીજી અસર ઝાડા, મરડો કે અજીર્ણનો ગેસ છે. આતરડાંમાં ગરમી આવે છે, એમા સોજો થાય છે અને વીંટ આવે છે, કયારેક ગેસ પણ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં માટીનો લેપ પેડુ ઉપર મૂકવાથી આંતરડાંની ગરમી શોષાઈ જાય છે અને બે કે ત્રણ દિવસના ઉપયોગથી મરડો દૂર થઈ જાય છે, લોહીપરુના ઝાડા અટકી જાય છે અને દરદીને તરત જ રાહત મળે છે. કબજિયાતનું ત્રીજુ દરદ તાવ છે. સામાન્ય રીતે તાવ એટલે ગરમી. આ ગરમી ઓછી થાય એટલે તાવ આપોઆપ ઊતરી જાય છે. પેટે અને માથે માટીનો પેક મૂકવાથી મળદોષના કારણે પેદા થયેલી ગરમી શોષાઈ જાય છે અને એકબે દિવસના પ્રયોગથી દરદીને રાહત મળે છે. ખાસ કરીને ટાઇફોઈડ જેવા આંતરડાંના મુદતિયા તાવમાં માટીના ઉપચારો ખૂબ જ રાહત આપે છે. આજે ટાઇફોઈડને જીવલેણ દરદ ગણવામાં આવે છે. મુંબઈ જેવા શહેરોમાં તો એની સારવારરૂપે ઇસ્પિતાલોમાં 'આ ઉગ્ર દરદ ઉપર અનેક પ્રકારના અખતરા થાય છે અને ટાઇફોઈડવાળો દરદી ભાગ્યે જ બચે એવી આજે માન્યતા બંધાઈ છે. આવા દરદીને બીજું કશું જ કરવાને બદલે કેવળ છૂટથી ગરમ કરીને ઠારેલું પાણી પિવડાવવામાં આવે, સર્વાંગ શરીરે માટીના પેક મૂકવામાં આવે અને પોષણ માટે નાળિયેરનું પાણી, લીંબુ, સંતરાં કે છાસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે ભાગ્યે જ એમાં તકલીફ કે ગૂંચવણો ઊભાં થાય છે, એવો મારો જાત અનુભવ છે.

હરસના દરદીને ઝાડા વાટે લોહી પડે છે અને ઝાડા થયા પછી અતિશય વેદના અને પીડા થાય છે. આવું લોહી પડતુ હોય તેવા હરસના દરદીઓને નિયમિત પીળી માટીની થેપલી કરીને મળદ્વાર ઉપર મૂકવાથી ખૂબ જ રાહત મળે છે. લોહી આવતું અટકી જાય છે

અને મળદોષની ગરમી શોષાય છે. આવા દરદીને કબજિયાત રહેતી જ હોય છે, એટલે સાથે સાથે પેટ ઉપર પણ માટીનો પેક મૂકવાથી વિશેષ ફાયદો થાય છે. કેટલીક વખત નાક વાટે લોહી પડે છે અને ખાસ કરીને ઉનાળાની ઋતુમાં તો આ લોહી પડવાનુ કાયમી બની ગયું હોય છે. આવા દર્દીઓને કાયમી માથે માટીનો રોટલો બનાવીને મૂકવાથી મગજની ગરમી શાંત થાય છે અને લોહી આવતું અટકે છે. સ્ત્રીઓને થતા લોહીવામાં રક્તપ્રદર કે જનનઅવયવ દ્વારા કાયમી અવારનવાર લોહી પડે છે. કયારેક તો લોહીના ગળફા અને માંસના લોચા જેવું થીજેલું લોહી પણ પડતું હોય છે. આવી સ્થિતિમાં દરદી દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતી જાય છે અને નબળાઈ વધતી જાય છે. લોહીના આવા પ્રવાહને અટકાવવા માટે માટી મૂકવામાં આવે તો તુરત જ રાહત મળે છે. સાથે જ ખાવાની દવા તરીકે શુદ્ધ સોનાગેરુ આપવામાં આવે તો દરદીને જલદી આરામ થાય છે. સફેદ પ્રવાહ આવતો હોય તેવા પ્રદરના દરદમાં પણ આ પ્રયોગો કરી શકાય છે. નાના બાળકોને માતાની સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આવેલી ગરમીથી રતવા નામનું એક દરદ થાય છે. આ દરદનાં અનેક લક્ષણો છે. કેટલાકને આખે શરીરે ગરમી ફૂટી નીકળી ફોલ્લા, ચાંદાં અને ગૂમડાં થાય છે, તો કેટલાકને સોજા સાથે નાની-મોટી ગાંઠો ઊપડે છે. આ ગાંઠો ધીમે ધીમે પાકે છે, ફૂટે છે. ખાસ કરીને ગળું અને સાથળના ભાગ ઉપર ગાંઠો વિશેષ થાય છે. કેટલીક વખત આવી ગાંઠો પાકીને ફૂટે છે. આવી પાકની સ્થિતિમાં પણ દર્શાંગલેપ, સોનાગેરુ અને ઘઉંની દૂધમાં બનાવેલી લોપરી મૂકવાથી ગાંઠ જલદી પાકે છે અને ઓછામાં ઓછી તકલીફે પોતાની મેળે ફૂટી જાય છે. આ ગાંઠને કાપવાથી દરદીને નુકસાન થાય છે અને મોટે ભાગે કેસ બગડી પણ જાય છે. જ્યારે સોનાગેરુ અને દશાંગથી કેસ ભાગ્યે જ બગડે છે એવો મારો અનુભવ છે. માટી પીડાશામક છે.

આપણે અનુભવ્યું છે કે કેટલીક વખત પેટમાં શૂળ આવે છે, હોજરી, બરોળ, લીવર ઉપર ચાંદાં પડી દુખાવો ઊપડે છે. આવા

દુખાવા ઉપર માટીનો પેક મૂકવાથી ઠડક વળી જાય છે અને પીડા શમે છે. માટીના કાયમી ઉપયોગથી દરદનું મૂળ કારણ દૂર થાય છે. અને દરદીને આરામ મળે છે. એપેન્ડીસાઇટિસ જેવાં દરદો કે જેમાં દુખાવો અસહ્ય હોય છે તેમાં પણ પેકથી આરામ થાય છે અને તરત જ દુખાવો મોળો પડી જાય છે.

ત્રણ દિવસમાં એપેન્ડીસાઇટિસનો દુખાવો દૂર કર્યાનો નિર્દેશ ગાંધીજીના 'આરોગ્ય વિષે સામાન્યજ્ઞાન'માં કરવામાં આવ્યો છે. માટી ગૂમડા, દરાજ, ખસ અને ખરજવાને રૂઝવીને દૂર કરનારી ઔષધિ છે. આપણે ગામડી ભાષામાં કહીએ છીએ કે આ માણસની માટી બગડી ગઈ છે. આ માટીને સુધારવા માટે માટીની જરૂર છે. જલદી ન રૂઝાય એવાં ગૂમડાં કે ઘારા ઉપર ભીની માટીનો પાટો બાંધવામાં આવે તો ધીમે ધીમે રૂઝવા માડે છે અને માટીના ઉપયોગથી માટી આવવા માડે છે. માટી ઝેરને શોષી લેનારી અજબ ચીજ છે. કાંડર, મધમાખી કે કોઈ ઝેરી જીવજતુ કરડે છે, ત્યારે કાળી માટી ભીની કરીને કરડના ભાગ ઉપર મૂકીએ છીએ અને થોડી જ વારમાં દરદ–કરડનો દાહ–બળતરા શાંત થઈ ધીમે ધીમે એનો સોજો દૂર થઈ જઈ આરામ મળે છે.

આ તો નાની વાત થઈ, પણ સર્પનુ ઝેર દૂર કરવા માટે પણ એડોલ્ફ જ્યુસ્ટે માટીનો પ્રયોગ કર્યો હતો અને મોતને આરે પહોચેલી એક છોકરીને સાજી કરી હતી જ્યુસ્ટ લખે છે "એક બાળકીને સર્પ કરડેલો. ડોકટરોએ તો આશા છોડી દીધી હતી, પણ મે એક લોકકથામાં વાંચેલું કે સર્પ કરડવાથી જો મોઢું બહાર રાખી માણસના આખા શરીરને જમીનમા દાટી દેવામાં આવે તો પૃથ્વી એ ઝેરને ચૂસી લે છે. મેં પણ આ બાળકીને એક ભીના ખાડામાં પૂરા ૨૪ કલાક રાખ્યા પછી તપાસ કરતાં જરા પણ ઝેરની અસર નહોતી." આમ, કોઈ પણ પ્રકારના ઝેરને શોષી લેવાનુ માટી અજબ રીતે કામ કરે છે, તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવેલો આ દાખલો છે. મૂઢમાર અને પછાડના કચ્ચરને પરિણામે આવેલા સોજામા આવળના ફૂલ સાથે માટીનો લેપ

કરવાથી આવેલો સોજો તુરત જ ધીમે ધીમે ઓછો થવા માંડે છે અને ગામડાંમાં અનાજ ભરવાની જૂની કોઠીનો જે ઉપયોગ થાય છે, તેમાં આ માટી જ વિશેષ હોય છે. સોજા અને સડા ઉપર તો માટી રામબાણ કામ કરે છે. જે ભાગ ઉપર દરદ હોય ત્યાં ભીની માટી મૂકવાથી કે બાંધવાથી દરદ દૂર થાય છે, એવો અનેક વૈદ્યોનો અનુભવ છે. માટી ઉત્તમ પ્રકારની જંતુઘ્ન અને દુર્ગંધનાશક છે. એનાથી અનેક પ્રકરનાં દરદો પ્રસરતાં અટકે છે, એ આપણે ન ભૂલવું જોઈએ. મળની દુર્ગંધ ઉપર માટી નાખવામાં આવે છે, અને એની વાસ આવતી બંધ થઈ જાય છે.

માટીનો આંખનાં દરદો ઉપર સફળ રીતે ઉપયોગ થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે આંખોના બધા રોગોનું મૂળ મળદોષ છે. આ મળદોષ દૂર થાય કે તરત જ આંખો સારી થવા માંડે છે. આમ છતાંય આંખે ઝાખપ લાગતી હોય, ઝામરવાનો દુઃખાવો ઊપડ્યો હોય, મોતિયાને કારણે ઝાંખું દેખાતું હોય, લાંબી કે ટૂંકી નજર કે રતાંધળાપણાની અસર હોય તેવા દરદીને કાયમી આંખ ઉપર, કાળી માટી પલાળીને મૂકવાથી આંખની અને મગજની ગરમી શોષાઈ જાય છે અને રાહત મળે છે. કાયમી આંખો આવતી હોય, પાણી વહ્યા કરતું હોય તેવા કેસોમાં પણ માટી ઉપયોગી બને છે એવો નીચેનો અનુભવ આંખના દર્દીઓ માટે નોધવાનુ મન થાય છે.

એક માણસ કેટલાક વખતથી આંખે તદ્દન આંધળો હતો. વૈદકશાસ્ત્રના તમામ ઉપાયો અને બીજી અનેક યુક્તિઓ અજમાવવામાં આવી હતી, પરંતુ એ બધી જ ફોગટ ગઈ હતી. છેવટે માટીના લેપે એવું આશ્ચર્યકારક કામ કર્યું કે થોડા જ અઠવાડિયામા તેની આંખો સારી થઈ ગઈ અમેરિકન ડૉકટરે અનુભવેલા આ પ્રયોગથી નવું માર્ગદર્શન મળે છે અને માટીના પ્રયોગો માટે ઉત્સાહ પ્રેરે છે. માટી પંચમહાભૂતોના વિસવાદીપણામાંથી પેદા થનારાં અનેક નાનાં-મોટાં પેટનાં, લોહિવિકારનાં, ચામડીનાં, સ્ત્રીઓના અને જ્ઞાનતંતુઓનાં સર્વ દરદો ઉપર ઉપયોગી બને છે અને આરોગ્ય આપે છે.

એનિમા અને માટી

ઉનાળાના દિવસોમાં ચાંદની રાતે ખુલ્લા ફળીમાં ખાટલા ઢાળીને સૂવાનો એક અનેરો લહાવો છે. એક વખત આવી ચાંદની રાત્રે હું અર્ધનિદ્રાવસ્થામાં હતો ત્યાં એક ભાઈએ આવીને મને જગાડ્યો: 'તમારી પાસે એનિમાની ટોટી છે? ડૉકટરે મંગાવી છે.'

ટોટી આપતાં મેં જાણી લીધું કે કોના માટે, કોને ત્યાં એની જરૂર પડી છે. એ ભાઈના ગયા પછી દરદની ગંભીરતાનો સહજ રીતે વિચાર આવતાં મને પણ નાના બાળકની તપાસ કરી આવવાનું મન થયું.

જઈને જોયું તો બાળક અસ્વસ્થ હતું. એનું પેટ ફૂલીને ફુગ્ગા જેવું થઈ ગયું હતું. શ્વાસ લેવામાં પણ ભારે તકલીફ થઈ રહી હતી. અર્ધબેભાન અવસ્થામાં બાળક કણસતું હતું.

ડૉકટરે એનિમા તૈયાર કરી. નવશેકે ગરમ પાણીની એનિમા આપી, પણ એમાં જરાય મળ ન નીકળ્યો. એનિમા પછી બાળકની સ્થિતિ વધારે ઉગ્ર અને કેટલેક અંશે ચિંતાજનક બની. દરેક ક્ષણે એમ લાગતું હતું કે જે શ્વાસ બહાર આવ્યો છે તે પછી હવે ફરીથી બીજો વળતો શ્વાસ બાળક લઈ શકે નહિ. બાળકનાં સ્વજનોમાંથી કેટલાંક તો રડવા માંડ્યાં હતાં કે હવે શું કરવું? શું થશે? મને અચાનક આ દૃશ્ય જોતાં જ માટી યાદ આવી. મેં માટી મંગાવી, એમાં થોડું ઠંડું પાણી નાખી પાતળા શીરા જેવું કર્યું અને એમ ને એમ બાળકના પેટ–પેડુ ઉપર પહોળા–પહોળી કરીને લગાડી દીધી.

એનિમા પછી જરાય મળ ન નીકળ્યો એથી ડૉકટર તો સ્તબ્ધ જ થઈ ગયા હતા, અને હવે શું ઉપચાર કરવો એની ચિંતામાં પડ્યા હતા.

માટી લગાડ્યા પછી અરધા કલાક સુધી તો બાળકની સ્થિતિ એમ જ ચાલુ રહી. બાળકની છેલ્લી સ્થિતિનો વિચાર કરતાં પીડા વધારે ઉગ્ર

અને મૃત્યુ તરફ ઘસડી જનારી બનતી જોઈએ, પણ માટી લગાડયા પછી કેમ જાણે દરદ વધવાને બદલે અટકી ગયુ હોય એવું લાગ્યુ. મારો ઉત્સાહ વધ્યો અને સતત થોડી થોડી વારે માટી બદલવા માંડી. સાથે જ પ્રયત્નમાં યશ આપવા માટે ઈશ્વરપ્રાર્થના ચાલુ કરી. માટી લગાડયા પછી લગભગ એકાદ કલાકને અંતે બાળકને ખૂબ જ જોરથી પવન છૂટ્યો અને સાથે જ એનિમાનું બાકી રહેલું થોડું પાણી બહાર આવ્યું. આ પવન અને પાણીની દુર્ગંધ એટલી ખરાબ અને ઉગ્ર હતી કે ત્યાં ઊભું રહેવું પણ અસહ્ય થઈ પડે

પવન છૂટી ગયા પછી બાળકમાં એક અજબ શક્તિ સ્ફૂર્તિ આવી. દડા જેવું પેટ બેસી ગયુ, હળવું ફૂલ થઈ ગયું. આ આરામ મળતાં જ બાળક પણ નિરાંત અનુભવવા લાગ્યું. પીડા અને થાક પછી, આરામ મળતાં જ એ ઊંઘી ગયું. ઊંઘમા પણ થોડો વખત માટી ચાલુ રાખી, પછી બધ કરી. માટીએ બાળક ઉપર કેવી રીતે ચમત્કાર કર્યો એ હું વૈજ્ઞાનિક રીતે નથી કહી શકતો, પણ એક વાતની મને જરૂર પ્રતીતિ થઈ ગઈ કે માટી "નિર્બલ કે બલરામ" જેવી કુદરત-નિર્મિત ઔષધિ છે.

બીજા દિવસે કેમ જાણે કશું જ બન્યુ નથી એટલી સ્વસ્થતાથી બાળક રમી રહ્યું હતુ. માટીનો કેવો ચમત્કાર !

ઉંમર પ્રમાણે શરીરવિકાસ

એક ૧૮ વર્ષની કન્યાને બતાવતાં એના પિતાએ કહ્યુ : 'વૈદ્યરાજ ! આ બહેનને જુઓ. એને ૧૮ વર્ષ થયાં છે એમ કોઈ કહે ? શરીરનો બાંધો વળતો નથી બધી રીતે સુખી છીએ, ખાવાપીવામાં કોઈ મણા રાખવામાં આવતી નથી અને છતાંય એનુ શરીર વળતુ નથી. દીકરીની જાતને આવું શરીર કેટલુંક ચાલશે ? દવા તો ઘણી કરીએ છીએ પણ શરીર જ વળતું નથી.'

કન્યાની મા કહે: 'વૈદ્યરાજ, રાત્રે સૂતી હોય ત્યારે જો શરીરે અડકીએ તો જાણે તાવ ભરાયો હોય એવું એનું શરીર ધગે છે. નાની હતી ત્યારે તો મઝાની ઊજળી દેખાતી પણ હવે એ કાળી પણ પડતી જાય છે. અને જ્યારે કામની કોઈ વાત કરીએ ત્યારે 'મારા હાથપગ દુખે છે,' એમ કહીને સૂઈ જાય છે. શરીરમાં શક્તિ-સ્ફૂર્તિ જ નથી.'

દરદીની પોતાની ફરિયાદો આ પ્રમાણે હતી. '૧૩મા વર્ષે માસિકની શરૂઆત થઈ ત્યારપછી જ આ બધી ફરિયાદો ઊભી થઈ છે. માસિક વખતે અસહ્ય દુખાવો થાય છે, ખૂબ જ પીડા પછી થોડા પ્રમાણમાં માસિક આવે છે, એમાંય ગાંઠા-ગળફા ને તાંતણા જેવું હોય છે. કપડું ધોતાં માસિકનો ડાઘ જતો નથી, પણ ધોયા પછી લીલો-પીળો રહી જાય છે. માસિક બંધ થયા પછી મને સફેદ પાણી પડે છે, કમરમાં સખત દુખાવો રહે છે, હાથપગ ને સાથળના સ્નાયુઓ તો થાકેલા જ રહે છે. ક્યારેક પેડુમાં ભાર લાગે છે, વારવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે, તો ક્યારેક શરીરે ખંજવાળ આવે છે. શરીર કોરું-સૂકું પડતું જાય છે. આંખની આજુબાજુનો ભાગ વિશેષ કાળો લાગે છે.'

દરદીને તપાસતા એની પ્રકૃતિ પિત્તની હતી દોષ પણ પિત્ત જ હતો, આથી એનું પોષણ ખૂટતું હતું. પૂરતા પોષણને અભાવે અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિમાંની કાર્યશક્તિ મંદ પડી હતી. લોહીમાં જે ક્ષારીયતા ટકી રહેવી જોઈએ તેના સ્થાને અમ્લતા વધતી જતી હતી અને આ અમ્લતાના દોષને કારણે જ દરદીની ફરિયાદો વધી હતી. દરદીને પિત્તશામક અને ધાતુપોષક ખોરાક આપવાથી એના રોગમાં ઘણું પરિવર્તન આવે એવી શકયતા હતી.

મેં દરદીનો ખોરાક પૂછ્યો. દૂધ, ફળો અને શાકભાજીનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું લેવામાં આવે છે. અથાણાં, મરીમસાલા અને કઠોળનું પ્રમાણ વધારે હોય છે એમ જણાવાયું.

દરદીને મે ખોરાકની સૂચનામા કેળા, દૂધ અને શાકભાજી (લીલા) વિશેષ લેવાની સલાહ આપી દવામા નીચેના ઔષધો આપ્યા.

શતાવરી, જેઠીમધ, આમોદ, ધોળી મૂસળી, પ્રવાલપિષ્ટિ, સાચુ નાગકેસર, બહુફળી અને આમલકી રસાયણ–એનુ સમાનભાગે મિશ્રણ બનાવી એમાથી ૩–૩ ગ્રામ સવારસાજ દૂધ સાથે લેવાનુ કહ્યુ.

ભોજન પછી શ શમની ગોળી ૩–૩ પાણી સાથે લેવાની આપી.

રાત્રે સૂતી વખતે ઉલટકબલસાર ગ્રામ ૧૫ પાણી સાથે લેવાની ભલામણ કરી

ઉલટકબલ એ કપાસના વર્ગની વનસ્પતિ છે આસામ–બગાળ તરફ એનુ મોટા પ્રમાણમાં વાવેતર થાય છે સ્ત્રીઓના આર્તવજન્ય રોગોને કારણે પેદા થનારા કોઈ .પણ રોગમા એ લેવાથી અચૂક ફાયદો થાય છે. આજે તો એનુ પ્રવાહી 'એબ્રોમા આગસ્ટા'ના નામથી બજારમાય મળે છે.

ઉપરના પ્રયોગથી દરદીનુ પિત્ત શમ્યુ, પોષકશક્તિ વધી, ફલગ્રથિઓને નવુ જ પોષણ મળ્યું અને પરિણામે પોષણને અભાવે જે ગરમી પેદા થતી હતી, પોષણની ખામીને કારણે જે આર્તવ પીડા આપી અલ્પ પ્રમાણમા આવતુ હતુ, એ બધી જ ફરિયાદો દૂર થઈ, ત્રણેક માસના પ્રયોગને અંતે દરદીનુ ઠીક વજન પણ વધ્યુ.

કાન વીંધાવવાથી વધરાવળ મટી ગઈ!

આપનો "ડોશીમાનુ વૈદુ" નામનો મનનીય લેખ વાચીને ખૂબ જ આનદ થયો. આ લેખના સમર્થનમા મારી જાતઅનુભવની થોડી વિગતો મોકલુ છુ. જો એનો ઉપયોગ લાગે તો પ્રગટ કરશો

આજે તો મારી ઉંમર ૭૨ વર્ષની છે, પણ આજથી ૩૦ વર્ષ પહેલા એટલે મારી ૪૦ વર્ષની ઉંમરે મને વધરાવળ થઈ હતી.

અચાનક એક ગોળી ફૂલવા લાગી અને પેડુમાં દુખવા માંડ્યું, પાંચ-સાત દિવસ રાહ જોયા છતાંય આરામ ન થયો અને જ્યારે એમ ખબર પડી કે આ તો વધરાવળ જ છે, ત્યારે મને પણ ભય લાગ્યો. એ વખતે સૌરાષ્ટ્રના ૧૦૦ ઘરના એક નાના ગામડામાં હું હતો. ગોળી ફૂલીને મોટી મોટી થઈ. મેં આવા ઘણા દરદીઓ જોયા છે એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ મારું મન એ દૃશ્ય જોઈને ચિંતિત બની ગયેલું.

દરદની શરૂઆતમાં તો ડૉક્ટરોની સલાહ લીધી. વઢવાણ, રાજકોટ વગેરે સ્થળે ફર્યો, પણ કોઈ સ્થળે સંતોષ થાય એવી સલાહ ન મળી. બધા જ ઑપરેશન માટે આગ્રહપૂર્વક ભલામણ કરે. શું કરવું એની ચિંતામાં હતો ત્યાં એક વૃદ્ધે કહ્યું, 'એમ કરો. એક ચાંપરજણ બાઈ કાન વીંધીને વધરાવળ મટાડે છે, એને બતાવો. જો કાન વીંધવાથી નહિ મટે તો સોયના ડામ દઈને અવશ્ય મટાડી દેશે.'

વૃદ્ધના કહેવા પ્રમાણે મેં કાન વીંધાવ્યા અને મારી અન્તર્યામી વચ્ચે ૨૪ કલાકમાં જ મારી ગોળી સંકોચાઈને બેસી ગઈ—બંને ગોળી એકસરખી થઈ ગઈ! આમ મારું ત્રણ મહિનાનું દરદ અને પારાવાર માનસિક વેદના માત્ર ૨૪ કલાકમાં જ દૂર થઈ ગયાં.

બાઈએ કહ્યું કે વીંધેલા કાનનું કાણું બંધ ન થાય એ ખાસ ખ્યાલ રાખજો. એમાં ત્રાંબાનો વાળો નાખીને એક કડી જેવું બનાવી લેજો, એટલે કોઈ દિવસ કાણું બંધ નહિ થાય. તે દિવસની ઘડી આજનો દિવસ, મને ફરી કોઈ દિવસ વધરાવળ થઈ નથી. અરે, પેટનો દુખાવો સુદ્ધાં થયો નથી એમ કહું તો ચાલે.' ૪૦ વર્ષની ઉંમરે મારી જાત ઉપર અનુભવેલો આ અનુભવ છે. આવી વિદ્યાને ફરી પુનર્જીવન મળે એ હેતુથી આપને આ હકીકત મોકલી રહ્યો છું, આશા રાખું છું કે ભારતીય લોકોને આવા પ્રયોગો તરફ આકર્ષણ થશે—એના તરફ મમત્વ વધશે.

એક દિવસ એવો હતો કે જ્યારે છોકરીઓની જેમ છોકરાના પણ કાન વીંધવામાં આવતા. એમાં છેલકડી જેવાં સોનાનાં ઘરેણાં

પહેરવામાં આવતાં. દર્શનીય રીતે આ ભલે આજે સારાં ન લાગે, પણ આજે જે રીતે વધરાવળના દરદીઓ વધતા જ જાય છે તેવી સ્થિતિમાં આ પ્રથા હિતકારી હતી એમ લાગ્યા વિના તો નહિ જ રહે ઘરેણાં એ સૌંદર્યના અંગરૂપ ભલે હોય. આમ છતાંય એના ઉપયોગથી આરોગ્ય સચવાતું—રોગમુક્ત રહેવાતું. પ્રાચીનકાળમાં બ્હેનો પગે ચોક્કસ પ્રકારના ચાંદીનાં ઘરેણાં પહેરતી. પગનાં આંગળાંમાં અઠાસ નામની ભારે વજનદાર વસ્તુઓ પહેરવામાં આવતી. આની પાછળ પણ ચોક્કસ રોગમાંથી મુક્ત રહેવાની સમજણ હતી. આપણાં ઘરેણાં અને આરોગ્ય ઉપર જો ચીવટ અને ઝીણવટભરી રીતે સશોધન કરવામાં આવે તો એમાંથી ભાવિ પેઢીને અનેક પ્રકારનાં નવાં, વિચારપૂર્વકનાં મંતવ્યો મળી રહેશે કે જેનાથી ભૂતકાળની પ્રજાએ નીરોગીતા સાચવી હતી.

જીર્ણ મેલેરિયા એ ક્ષયની શંકા પ્રગટાવી

લગભગ બેએક વર્ષ પહેલાંની વાત છે. હજુ તો દવાખાને ચાલ્યો આવું છુ ત્યાં એક ભાઈ વિઝીટે બોલાવવા આવ્યા, 'વૈદરાજ ! ઘેર ચાલોને, ગામડેથી મારાં બ્હેન આવ્યાં છે, એને જોવાનાં છે. લગભગ નવેક મહિનાથી કોણ જાણે કેવોક તાવ આવે છે તે કેમેય જતો નથી શરીર માળખા જેવું થઈ ગયુ છે. હમણાં તો ઉધરસ પણ આવે છે અને કફ પણ પડે છે.'

કફ, ઉધરસ અને તાવ એ ત્રણ એવાં ચિહ્નો છે કે જો દરદી નજર સામે ન હોય તો એને ક્ષય જ હોવો જોઈએ એવું અનુમાન કરી લેવામાં જરાય વિલંબ કરવો પડતો નથી.

મેં પૃછ્યું, 'બીજા કોઈને બતાવ્યું છે ?' 'ત્રણેક મહિના પહેલાં ગામમાં સરકારી ડૉકટર આવેલા ત્યારે બતાવેલું, પણ એણે બહુ ધ્યાન ન આપ્યુ. ગામડાના માણસ ઝટ દઈને શે'રમાં ક્યાંથી

આવી શકીએ, એટલે અમેય માથું મારી મૂક્યું, પણ હવે તો પસ્તાવો થાય છે. માણસો પણ રોગની બીક લગાડે છે.'

એમને ઘેર જઈને મેં દરદીની તપાસ કરી, નવેક મહિના પહેલાં ભાદરવામાં તાવ શરૂ થયો હતો. અવારનવાર આવતો અને ફરી પાછો ઊતરી જતો તાવ હોય કે ન હોય, પણ શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે ખાવું તો જોઈએ જ ને ? એટલે તમામ પ્રકારનો ખોરાક તો લીધા જ કર્યો અને તાવ પણ ઊથલા મારી મારીને આવ્યા કર્યો.

દરદીની નાડી જલદ અને નબળી હતી. તાવ પણ ભર્યો હતો. દરદીનું શરીર સાવ ફાણું, રૂક્ષ અને દૂષિત લોહીવાળું થઈ ગયું હતું અને ચામડીની કુમાશને બદલે એ સાવ બરછટ લાગતી હતી. શુદ્ધ લોહી જેવી તો કોઈ વસ્તુ જ દેખાતી નહોતી. મોઢું કાયમી ચીકણું, બેસ્વાદ રહેતું ભૂખ તો મરી જ ગઈ હતી અને પાચન પણ થતું નહોતું. ઝાડો બે ત્રણ દિવસે ઊતરતો અને તે પણ ખૂબ જ પરિશ્રમ પછી ઊતરતો કેટલીક વખત ઝાડે ગયા પછી એટલી બધી નબળાઈ આવી જતી કે દરદી બેભાન થઈ જતી.

ફેફસાંમાં બીજો કોઈ દોષ હોય એવું તો નહોતુ જ લાગતુ, પણ લાંબી માંદગી અને હલનચલન વિના શુદ્ધ હવાને અભાવે ફેફસાં ઠીક ઠીક નબળાં પડી ગયાં હતાં અને એથી જ દરદીને સહેજ પણ શ્રમ લાગતાં હાંફ શરૂ થઈ જતી હતી.

મને થયું, દરદીને ક્ષયની અસર તો નથી શરૂ થઈ ગઈ ને ? એની જરા ફરી તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ. આથી એક ડૉક્ટરને એ નક્કી કરવા સલાહ માટે અને મદદરૂપ થવા માટે બોલાવ્યા. એણે તો દરદીને જોતાંની સાથે જ પૂરી તપાસ કરી વિગતો જોયા-જાણ્યા વિના ક્ષયનું નિદાન આપ્યું અને ચિકિત્સાની લાંબી–મોંઘી હારમાળા તૈયાર કરી આપી, પણ મને એ નિદાન માટે જરા ઉતાવળ લાગી.

દરદીને મારા ઉપર પૂરી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હતો. આથી હવે બીજા કોઈને ફરીથી બતાવ્યા વિના મેં દવાની શરૂઆત કરી. આ દરદીને શરૂઆતથી અંત સુધી એકધારાં જે ઔષધો આપ્યાં હતાં તે આ પ્રમાણે હતાં :

(૧) દરદીના પેટમાં પુષ્કળ મળ ભર્યો હતો અને તાવની શરૂઆત પણ ટાઢ વાઇને-મૅલેરિયાથી થઈ હતી. એ દૃષ્ટિએ અભયાદિ ક્વાથ ગ્રામ ૨૦ ને ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં રાત્રે પલાળી સવારના ઉકાળી ૨૦ ગ્રામ બાકી રહે ત્યારે ગાળી, પીવડાવી દેવાનો અને ગળેલા કૂચાને ફરીથી એ જ રીતે સાંજના ઉકાળીને આપવાની સૂચના આપી, (૨) ગળીનું ઘન (સંશમની નં. ૩)ની સવાર, બપોર, સાંજે નવ નવ ગોળી મળી આખા દિવસમાં ૨૭ ગોળી આપવામા આવતી (૩). આ ઉપરાંત શેકેલું કડુ ગ્રામ ૦।, સુદર્શન ગ્રામ ૧।।, ત્રિભુવન કીર્તિ એઆની ભાર, શેકેલા કાંકચાનું ચૂર્ણ ગ્રામ ૦।। અને નવસારનાં ફૂલ ગ્રામ ૦।।, એનાં ત્રણ પડીકાં દિવસમાં ત્રણ વખત શરૂ કર્યાં.

એકધારી પંદર દિવસની આ ચિકિત્સા દરમિયાન દરદીના પેટમાંથી હું ન કલ્પી શકું તેવા મળના સૂકા ગાંઠાઓ નીકળ્યા. અને જેમ જેમ એ નીકળતા ગયા તેમ તેમ દરદીમાં શક્તિ, સ્ફૂર્તિ પણ આવતાં ગયાં. તાવ પણ ધીમે ધીમે ઓછો થતો ગયો અને પંદર દિવસ પછી તાવ તો સાવ જ આવતો બંધ થઈ ગયા.

આ પંદર દિવસ પછી દરદીને અશક્તિ સિવાય બીજી કોઈ ફરિયાદ ન રહી. સાચી ભૂખ ઊઘાડી અને ખાવાની રુચિ થવા લાગી; મોઢાનુ બેસ્વાદપણું પણ દૂર થઈ ગયું.

પંદર દિવસ પછી ઉપરનાં પડીકાં બંધ કરીને નીચેની શક્તિની દવા શરૂ કરી. સુવર્ણ વસતમાલતી ગ્રામ ૦।, પ્રવાલપિષ્ટી ગ્રામ ૦।।, ગળોસત્વ ગ્રામ ૦।।, શૃંગભસ્મ ગ્રામ ૦। અને સિતોપલાદી ગ્રામ ૦।। એનાં બે પડીકાં બનાવી સવાર-સાંજ મધમાં લેવાની શરૂઆત કરાવી. અભયાદિ ક્વાથ અને સંશમની નં. ૩ તો ચાલુ જ રાખ્યાં. બીજા પંદર દિવસ પછી દરદી સાવ જ રોગમુક્ત થઈ ગઈ અને પોતાના-

ઘેર જવાની પણ તૈયારી કરવા માંડી અને એક મહિનો અને સાતેક દિવસ રોકાઈને ઘેર પણ ગઈ.

નવ નવ માસ સુધી જે દરદ ટકી રહ્યું હતું અને છેલ્લે તો ક્ષય જ છે એવું સૌને અનુમાન કરી લેવું પડે એવી અસહાયતા આવી ગઈ હતી, એ કેવળ મળદોષની ગરમી અને એના ઝેરમાંથી પેદા થયેલો જીર્ણજ્વર હતો.

આ દરદીને ઔષધોની સાથે જે ખોરાક આપવામાં આવ્યો હતો તે આ પ્રમાણે હતો :

શરૂઆતમાં તમામ પ્રકારનો ખોરાક બંધ કરાવી મધ, લીંબુનું સરબત, મોસંબી અને નાળિયેરનું પાણી, એક ભાગ દૂધ અને આઠ ભાગ પાણી મેળવી એમાં તુલસીનાં પાન અને સૂંઠ મેળવેલાં ચા કે કોફી, ટમેટાનો કે ભાજીનો સૂપ, બાફેલું દૂધી-સૂરણનું શાક, એમાં છૂટથી લીંબુ મેળવીને લેવામાં આવતું. ધીમે ધીમે જેમ જેમ એનું પાચન વધતું ગયું અને દરદ દૂર થઈ શક્તિ વધતી ગઈ, તેમ તેમ એમાં ખીચડી, થૂલી, બાજરાનો રોટલો વગેરે ઉમેરાતા ગયા અને છેલ્લે તો ભારે પડે તેવા ખોરાક સિવાય બધું જ લેવામાં આવતું.

આયુર્વેદીય ગુણધર્મ પ્રમાણે જે ઔષધો આપવામાં આવ્યાં હતાં તેણે નીચેની રીતે કામ કર્યું :

અભયાદિ ક્વાથ જીર્ણજ્વરમાં મળદોષ અને આંતરડાંમાં સંગ્રહાયેલા આમ-વિજાતીય ઝેરને દૂર કરી પાચન કરનારા અવયવોને નિયમિત બનાવે છે. મળદોષને દૂર કરવાનો એમાં ગુણ રહ્યો હોવા છતાંય એનાથી રેચ લાગતો નથી, એટલું જ નહિ પણ એકધારું એ લેવાથી એમાં રહેલો કટુપૌષ્ટિક ગુણ, શક્તિ આપે છે અને જે આમ અનેક પ્રકારના રોગોત્પાદક દોષોને પેદા કરે છે તેનું પાચન કરે છે.

સંશમનીથી લોહીની તાકાત વધે છે, એમાં ઠંડક આવે છે એનું શોધન અને શમન થાય છે અને દરદીને શક્તિ આપે છે. પાંડુ પણ એનાથી દૂર થઈ જાય છે.

સુદર્શન વગેરેના સંયોજનથી તાવને પેદા કરનારાં ઝેરો દૂર થાય છે અને પરિણામે તાવની તીવ્રતા ઓછી થઈ ધીમે ધીમે તાવ આવતો અટકે છે. જ્યારે શક્તિ માટે સુવર્ણ વસંતમાલતી વગેરે ઔષધોથી સર્વસામાન્ય વૈશ્વી શક્તિ પ્રગટે છે. ખોરાકનું દીપન અને પાચન નિયમિત થઈ ખોરાકમાંથી મેળવેલા પોષણને શક્તિમાં પરિવર્તન કરવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે, સહાયક બને છે. આ ઔષધોની સૌથી વિશેષ અસર તો ફેફસાં અને હૃદયને બળ આપવાની રહે છે.

કોઈ પણ પ્રકારની માંદગી પછી આવેલી નબળાઈમાં આ ઔષધો રામબાણ નીવડે છે.

આમ, ક્ષયને કિનારે પહોંચેલા દરદીની આ ઔષધ-યોજનાથી સારવાર કરી હતી અને નવ નવ મહિના સુધી જે રોગ દૂર થતો નહોતો તે કેવળ સવા મહિનાના ઔષધોપચારથી દૂર થયો હતો. દરદી જો પૂરી ચીવટ અને ધીરજ રાખીને શ્રદ્ધાપૂર્વક આયુર્વેદનો ઉપયોગ કરે તો ગમે તેવા જીર્ણ અને દુઃસાધ્ય દરદોમાં પણ એનાથી ફાયદો મળે છે.

કેમેય નહિ રુઝાતું ગૂમડું

સામાન્ય રીતે કોઈ પણ ગૂમડાને રુઝવવા માટે આપણે અનેક પ્રકારના નાનામોટા મલમોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આવા મલમો કેટલાય દિવસ સુધી લગાડવા છતાંય કેટલાંક ખરાબ જાતનાં ગૂમડાં રુઝાતાં નથી એવો પણ આપણને અનુભવ થાય છે. આવા જ એક ખરાબ જાતનાં ગૂમડાંનો દરદી મારી પાસે આવેલો. એક મહિનાથી એને રુઝ આવતી નથી એવી એની ફરિયાદ હતી. મેં પણ મારી રીતે આઠેક દિવસ મલમપટ્ટી કરી, પણ ફાયદો થતો ન લાગ્યો. મને થયું, જ્યાં સુધી આ ભાગ ઉપર નવું લોહી ન આવે ત્યાં સુધી એ

ભાગ રુઝાય શી રીતે ? ગૂમડાના ભાગ ઉપર લોહીનો ધસારો વધારવા માટે મેં આ પ્રમાણે યોજના કરી.

દર્દીનું ગૂમડું સારી રીતે સાફ કરી, ધોઈ, એ ગૂમડા ઉપર સીધો તડકો પડે એ રીતે એ ભાગને તડકામાં રાખવા માંડ્યો. પહેલા દિવસે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ રાખ્યો તડકાથી એ ભાગ લાલ થઈ ગયો અને બળવા માંડ્યો, ત્યારે તડકો આપવાનું બંધ કરી એના ઉપર પાગ્દાદિ મલમની પટ્ટી મારી પાટો બાંધી દીધો. બીજા દિવસે ખોલીને જોતા એ ભાગ ઠીક રુઝાયેલો દેખાયો. ચારેક દિવસ આ રીતે તડકો અને મલમ લગાડવાથી ગૂમડું તદ્દન રુઝાઈને સૂકાઈ ગયું. ન રુઝાય એવા ગૂમડા ઉપર તડકો આપીને પછી જ મલમ લગાડવાની યોજના કરવાની મારી ભલામણ છે એથી ઝડપી લાભ મળે છે.

પથરીના રોગમાં કળથીનો ઉપયોગ

પથરીના રોગમાં મારો એક જાતઅનુભવ જણાવું છું. મારા કુટુંબમાં જ આ પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પાંચેક વર્ષ પહેલાં મારા દીકરાને, જેની ઉંમર ૩૦ વર્ષની છે, એને પથરીનો વ્યાધિ થયેલો. ડૉક્ટરી ઉપચારને પરિણામે પથરી ધીમે ધીમે પોતાનું સ્થાન છોડીને આગળ ધકેલાવા માંડી અને છેલ્લે ખૂબ જ નીચે ઉતરી ગઈ. એક્સ–રે દ્વારા તપાસ કરતાં જોવા મળ્યું કે પથરી અણીવાળી છે અને ઓપરેશન એ જ એનો એકમાત્ર માર્ગ છે. આવું ઓપરેશન ભારતમાં કરવું શક્ય નથી.–યુરોપના દેશમાં જ એ થઈ શકે આ અભિપ્રાય પછી અમારી મૂંઝવણનો પાર ન રહ્યો. યુરોપ જઈ શકીએ એવી સ્થિતિ અને શક્તિ હોવા છતાંય, ઓપરેશન કરાવવાની હિંમત ચાલતી નહોતી. આ દિવસોમાં પ્રવાસી દ્વારા અને એવી રીતે બીજા અનુભવીઓ દ્વારા કળથી વિષે કેટલુંક જાણવા મળ્યું. પથરી ઉપર એ ખૂબ જ ઉપયોગી છે એવા અભિપ્રાયોથી અમે એનો પ્રયોગ કરી જોવાનો અને એ રીતે થોડી ધીરજ રાખવાનો નિર્ણય કર્યો.

કળથીમાં સામાન્ય રીતે પીળી, લાલ અને કાળી, એમ ત્રણ જાતો જોવા મળે છે. અમે આ પ્રયોગ માટે ઓરિસામાં કટકથી કાળી જાતની કળથી મંગાવી. કાળી જાતને બધામાં ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે. દરરોજ રાત્રે આ કળથીમાંથી ૪૦ થી ૫૦ ગ્રામ, ૮૦૦ ગ્રામ પાણીમાં પલાળી સવારના સારી રીતે હલાવી, કપડે ગાળી, એ પાણી પી જવાનું શરૂ કર્યું. જો એકીવખતે એ પાણી ન પી જવાય તો આખા દિવસમાં એ પી જવાનું રાખ્યું. આ રીતે લગભગ ચારેક મહિના આ કળથીનું હીમ (પલાળેલી કળથીનું પાણી) પીધું અને અમારા સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે પથરી ગળીને ક્યારે બહાર આવી ગઈ એની ખબર પણ ન પડી! આજે મારો દીકરો તદ્દન સ્વસ્થ છે,

મારો આ અનુભવ મારા એક બંગાળી મિત્રને પણ ઉપયોગી બન્યો છે. એમને પણ પથરી હતી અને એ આ કળથીના સેવનથી ગઈ છે. કળથી એક ઉત્તમ ઔષધિ છે. તમે એના ઉપર સ્પષ્ટતા ન કરો?"—જીવણદાસ.

ભારતીય આયુર્વેદમાં કળથી સ્વેદલ, મૂત્રલ અને અસ્મરીહર ગણવામાં આવી છે. પથરી કે રેતીમાં એનું હીમ કે ફાંટ સ્વરૂપે એનો ઉપયોગ આપણા ભૂતકાલીન સમયથી સ્વીકારાયો છે. સ્ત્રીઓના આર્તવદોષમાં પ્રસૂતાને પ્રસૂતિ વખતે આવશ્યક ગર્ભાશયના શોધન માટે અને એવી જ રીતે કસુવાવડ વખતે કળથીનો ઉકાળો પિવડાવવાનો આપણા સમાજમાં પ્રચાર રહેલો છે. અલબત્ત, આજે આ દ્રવ્યો ભુલાતા જાય છે, અને પરિણામે આથી જ પ્રસૂતિ પછી મેદ વધવાના, જનન અવયવોની અશક્તિના અને કસુવાવડ પછી કોઈ વિજાતીય દ્રવ્યો ગર્ભાશયમા રહીને સડે છે એવું નિદાન કરીને ગર્ભાશય સાફ કરવા માટે ક્યુરેટીંગ જેવાં ઓપરેશનોનો આજે પ્રચાર વધ્યો છે. કોઈ પણ સ્ત્રી આજે સુવાવડ કે કસુવાવડ પછી માત્ર પાંચ-સાત દિવસ આ કળથીનો ઉકાળો પીએ તો આ અવસ્થાનો ભાગ્યે જ પેદા થાય છે. પણ આવી ધીરજભરી શ્રદ્ધા આપણા સમાજમાં આજે છે ખરી? કળથીનું નામ પણ ભાગ્યે જ સાંભળ્યું હોય તેવી બહેનો આજે વધતી જાય છે અને એ રીતે જ

રાગવિજ્ઞાન પણ વિસ્તરતુ જાય છે. કોઈ પણ રોગ એની ઉગ્ર સ્થિતિએ પેદા થાય તે પહેલાં જ જે કેટલાક આહારવિહારના માર્ગો અનુસરવાના હોય છે તે આજે આપણે અનુસરતા નથી અને પરિણામે રોગ જીર્ણ કે ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. —સંપાદક

નાની બાળકી પંદર દિવસમાં સાજી થઈ

એક વર્ષની નાની બાળકીને જ્યારે એની મા મને બતાવવા આવી ત્યારે એ બાળકીને જોઈને મેં નિરાશાનો સૂર કાઢેલો. કેવળ હાડચામનુ એ માળખું હતું. એના શરીર ઉપર લોહીમાંસ જેવી કોઈ ચીજ દેખાતી નહોતી. એનુ પેટ અત્યંત કઠણ હતું અને અડકતાય બીક લાગે એવી તકલાદી સ્થિતિએ એનુ શરીરબંધારણ પહોંચી ગયું હતુ. એના શરીરમાં કાયમી ઝીણો તાવ ભર્યો રહેતો હતો. એના મોઢાની અંદરનો ભાગ અત્યંત લાલ લાલ થઈ ગયો હતો એની આંખો ફિક્કી, પીળી લાગતી હતી અને સતત રીતે એ કણસ્યા કરતી હતી.

બાળકીની માતા પાસેથી નીચેની વિગતો મળી થોડા દિવસ ઝાડા થાય છે, વળી થોડા દિવસ કબજિયાત થઈ આવે છે, ૨૪ ક્યાક ઝીણો તાવ રહે છે અને દૂધ કે ધાવણ પેટમાં ટકતું નથી

વૈદ્ય તરીકે માનવધર્મ સહજ લાગણીથી દવા આપવાનો મેં નિર્ણય કર્યો. જોકે, મારે કહેવું જોઈએ કે એ બાળકી બચશે કે કેમ એની મને શંકા હતી. આમ છતાંય પ્રયત્ન કરી જોવાનુ મેં ઠરાવ્યુ.

સૌથી પ્રથમ દરદીને ધાવણ બંધ કરાવી કેવળ ફાડેલા દૂધ ઉપર રાખવાની સૂચના આપી. જો મેળવી શકાય તો ફાડેલા દૂધમાં સંતરાનો રસ કે મોસંબીનો રસ મેળવવાની ખાસ ભલામણ કરી.

આ રોગમાં મારું નિદાન આ પ્રમાણે હતું. દરદીના લોહીમાં પુષ્કળ ગરમી હતી. એનુ લીવર વિદગ્ધ સ્થિતિને કારણે ઉશ્કેરાઈને પાચન-

રસો છોડતું બંધ થઈ ગયુ હતું. લોહીની ગરમીથી ધાતુગત પોષણનો નાશ થઈ ગયો હતો. આમ કેમ થયુ હશે એનો વિચાર કરતાં કાંતો બાળકીને પરાણે વિશેષ દૂધ આપવામાં આવ્યું હોય અને પરિણામે વિદગ્ધાજીર્ણ પેદા થયુ હોય અને બીજું જાતીય વ્યવહાર દરમ્યાન માતા બાળકીને તુરત જ ધવરાવતી હોય. અજાણ્યા સ્થળમાં જાતીય વ્યવહારની પ્રશ્નોત્તરી કરવી એ મુશ્કેલીભર્યું હોય છે. છતાંય મારા આ બે અનુમાનને નજર સામે રાખીને મેં આ પ્રમાણે ઔષધોની શરૂઆત કરી.

ગળોસત્વ ગ્રામ ૦I, ગોદંતીભસ્મ ગ્રામ ૦I, સિતોપલાદિ ગ્રામ ૦I, મણ્ડૂરભસ્મ ગ્રામ ૦I, આશ્વન ગ્રામ ૦I.

આવાં બે પડીકાં સવાર-સાંજ કોથમીરના રસ સાથે લેવાની ભલામણ કરી.

ઉપરનાં પડીકાં પછી એકાદ કલાકે દૂધ. પછી તુરત જ શંશમની નં. ૩ ની ત્રણ ત્રણ ગોળી પાણીમાં ઓગાળીને લેવાની સૂચના આપી. આઠ દિવસ પછી તાવ ઓછો થયો હોય એવું સ્પષ્ટ દેખાતુ હતું. આડકતરો લોહીનો તપારો ન લાગ્યો, પણ આમ છતાંય હજુ લોહીનુ માંસધાતુમાં પરિવર્તન થતું નહોતું.

દરદીને એ જ ક્રમ પ્રમાણે ખોરાક સાથે બીજી ૧૫ દિવસની દવા આપી અને સાથે જ એની માતાને બહારગામ જવાની સૂચના આપી

૧૫ દિવસ પછીનું પરિણામ જોઈને મારા આશ્ચર્યનો પાર ન રહ્યો. બાળકીના મોઢા પર નવુ લોહી આવવા માંડ્યુ હતું હાડકાંની માંસગ્રંથિઓ જામવાની શરૂઆત થઈ ગઈ હતી. બાળકી સ્ફૂર્તિમાં હતી. તાવ નહોતો. લોહીનો તપારો પણ નહોતો. મોઢાની અંદરની રતાશ પણ ઘણી જ ઓછી થઈ ગઈ હતી. મારું જાતીય વ્યવહાર પછી પેદા થતા ધાવણદોષનુ અનુમાન સાચુ લાગ્યુ. થોડી હિંમત કરીને બાઈને પૂછી લેવાનું મન તો થયું પણ એ કહી શક્યો નહિ. બાળકીને ધાવણ બંધ કરીને હવે ફળોનો રસ, શાકભાજી, ટમાટાનો સૂપ વગેરે આપવાનું શરૂ કર્યું. ફાટેલું દૂધ ચાલુ જ રાખ્યું

એમાં મોસંબી-સંતરાના રસનું પ્રમાણ વધાર્યું. બાળકી ધીમે ધીમે આકાર લેતી ગઈ.

આ રોગમાં આ ઔષધોએ આ રીતે કામ કર્યું. પાંચ દ્રવ્યોમાં સિતોપલાદિ અને ગોદંતીએ ચૂનાનાં તત્ત્વો પૂરા પાડ્યાં. ગળોસત્ત્વથી પિત્તજ શાંતિ થઈ અને સાથે જ લોહીની ગરમી પણ દૂર થઈ. મંડુરભસ્મથી લોહીના રક્તકણની રતાશ વધી. આશ્વગન—આસોંદના ચૂર્ણથી માંસનું બંધારણ વધારે સુંદર થયું. જ્યારે ભોજન પછી શંશમનીથી ખોરાકનુ પાચન સુધર્યું, પિત્તમાં પેદા થયેલી વિદગ્ધતા દૂર થઈ અને સાથે જ સર્વાંગ ધાતુઓની સર્વસામાન્ય શક્તિ વધી, ભોજન પછી શંશમની ન. ૩ આપવાથી વિકૃતિ દૂર થાય છે. ગળોનો કડવો, કટુપૌષ્ટિક ગુણ સારું પાચન વધારે છે. અને લીવર અને બીજી પાચક રસો છોડનારી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓને સતેજ બનાવી એની શક્તિ વધારે છે. નાનાં બાળકોના દરદોમાં કે જ્યાં લીવર સ્વાભાવિક રીતે જ નબળું પડવાનું સહજ હોય છે, ત્યાં કેવળ જો સંશમની જ વાપરવામાં આવે તો પણ એનાથી પાચનશક્તિ, વધે છે, ધાવણ, દૂધ કે ખોરાક પચે છે અને રક્તધાતુનું શોધન-શમન થાય છે.

આ પ્રયોગથી બાળકીનું વજન વધ્યું અને જૂની તમામ ફરિયાદો દૂર થઈ.

•

હાડકાના ક્ષયનું નિદાન

રોગની દુનિયામાં કોઇ પણ પ્રકારનો ક્ષય એ ચિંતા કરવાનારું દરદ છે. આથી કોઈ પણ દરદનું ક્ષય નામ આપતાં પહેલાં એનો ચોક્કસ નિર્ણય કરવા માટે ચિકિત્સકે સારી એવી સભાળ, ચોખવટ અને તકેદારી રાખવી પડે છે.

થોડા વખત પહેલાં મારી પાસે એક ત્રણ વર્ષની બાળકીને એને હાડકાંનો ક્ષય થયો છે એવા નિદાન સાથે લાવવામાં આવી હતી. એના દરદની વિગત આ પ્રમાણે છે.

એ બાળકીને છેલ્લા નવ માસથી કમરમાં ગૂમડું થયું હતું. નિયમિત થોડા થોડા દિવસે એ ભરાતું, ફુટતું અને એમાંથી પરુ આવતું. ઝીણો તાવ પણ રહેતો હતો, અને પરિણામે એના હાડચામ ઉપરથી લોહી પણ ઊડી ગયું હતું. બાળકીને સાથે એ પાંડુની દરદી બની ગઈ હોય એવો દેખાવ હતો. આખો દિવસ એ કળ્યા કરતી, રડ્યા કરતી અને વારંવાર ખાવાનું માગ્યા કરતી અને ખાવાનું ચાલુ હોય ત્યારે જ એને નિરાંત અને શાંતિ લાગતી.

ગૂમડું એવા પ્રકારનું હતું કે એ થોડા દિવસ ભરાતું અને ભરાય ત્યારે ફુલીને નાના દડા જેવડું થઈ જતું, ભરાવાની સાથે જ તાવ વધતો પુરું ભરાઈ ગયા પછી એ ફુટતું અને ખરાબ જાતનું ચીકણું પરું નીકળતું અને એ પરુ ઓછું થતાંની સાથે જ તાવ પણ ઓછો થતો કે થોડા દિવસ બંધ રહેતો.

ડૉક્ટરોએ એનું 'હાડકાનો ક્ષય' છે એવું નિદાન આપ્યું હતું. પરંતુ આ પરુ કયાંથી આવે છે, કેમ આવે છે અને એને અટકાવવા માટે બીજા શું ઉપચાર કરવા એ સંબંધમાં સ્પષ્ટતા થઈ શકતી નહોતી. નવ નવ માસથી આ સ્થિતિ હતી. દરદીને કેવળ શક્તિની દવાઓ ભર જ રાખવામાં આવી હતી.

મને આ બાળકીને જોયા પછી લાગ્યું કે એને હાડકાનો ક્ષય થયો છે એવું નિદાન આપવા કરતાં હાડકાનું ગૂમડું થયુ એમ કહેવું વધારે યોગ્ય છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં આંતરવિદ્રધિના રોગની એક ગણના કરવામાં આવી છે, એમાં હાડકાં કે માંસનાં ઊંડાં પડોમાં ગૂમડાં નીકળે છે, અને લાંબા વખત સુધી એ ત્રાસ આપ્યા કરતાં હોય છે. આથી આ દરદીની મેં એક વ્રણની દૃષ્ટિએ જ ચિકિત્સા શરૂ કરી.

શરૂઆતમાં પ્રથમ પાંચેક દિવસ મેં એ બાળકીને દશાંગ લેપ ગ્રામ ૫, ઘઉંનો લોટ ગ્રામ ૫, અને દૂધ ગ્રામ ૨૫, એની દરરોજ સવાર-સાંજ ગરમ ગરમ લોપરી મુકાવી. આ લોપરીથી હંમેશાં સારી રીતે પરુ નીકળતું અને ગૂમડાનો ભાગ બેસતો જતો.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં લોપરી એક એવી ઔષધયોજના છે કે જે બે કાર્ય એકી સાથે કરે છે. ગૂમડાને પકવી એમાંથી દૂષિત પરુને ઉપર ખેંચી કાઢવાનું અને બીજું, જે પ્રદેશમાં એ પાસ પરુ ખેંચાઈને સાફ થઈ ગયું હોય ત્યાં નવા તંદુરસ્ત લોહીને જીવંત બનાવી એ પ્રદેશને રૂઝવવાનું કામ કરે છે. એવા હજારો દરદીઓનો મને અનુભવ થયો છે કે કેટલાંક મૂંઢ, ભરનીંગળ પ્રકારનાં ઊંડાં ગૂમડામાં આ લોપરી મૂકવાથી એને પકવે છે, ફોડે છે અને રુઝાવે છે. એકધારી લોપરી મૂકવાથી એ સાવ નીરોગી બની જાય છે.

આવી પાંચેક દિવસ લોપરી મૂકાવ્યા પછી જ્યારે ગૂમડું સાવ જ બેસી ગયું એટલે એનું નિયમિત ડ્રેસિંગ શરૂ કર્યું.

આ ગૂમડાની રચના એવી હતી કે જ્યાંથી પરૂ નીકળતું એ જગાએ માત્ર જાડી સોય જઈ શકે એટલું જ પહોળું મોઢું હતું, આ મોઢાની આજુબાજુની ચામડીનો ભાગ જીવંત હતો. આથી એને કાપી મોટું પહોળું મોઢું કરવાનું પણ મુશ્કેલ હતું, કારણકે એમ કરવાથી જીવંત ભાગમાંથી લોહી વધી જાય અને એથી દરદીને નબળાઈ લાગે અને નુકસાન થાય.

આવી સ્થિતિમા અંદરના આખા ભાગને રૂઝવવા માટે મેં નીચેની વિધિ પ્રમાણે બનાવેલુ નિંબતેલ ઈન્જેકશનની પિચકારીમાં ભરીને એ ગૂમડાના ઝીણા મોઢા વાટે અંદર ભરવાનું શરૂ કર્યું. જરૂર પૂરતું આ તેલ દાખલ કરી પછી એના ઉપર રૂ મૂકીને થોડીવાર એને ઘસતો, ભાર દઈને હલાવતો. આથી એ તેલ અંદર રહેલી તમામ પોલી ગૂમડાવાળી જગ્યામાં પ્રસરી જતું અને પછી ઉપર સાદો બોરિકનો મલમ મૂકી પાટો બાંધી દેવામાં આવતો.

આ રીતે હમેશાં એનું ડ્રેસિંગ ચાલુ કર્યું. "નિંબતેલ"ની બનાવટ આ પ્રમાણે છે: ૧૦૦ ગ્રામ તલના તેલમાં ૩૦ ગ્રામ લીંબડાનાં પાનને લઈ, એની ચટણી બનાવી તેલમાં ભજિયાંની જેમ તળી લેવું અને પાંદડાં બળીને કોરાં પડી જાય એટલે ઉતારી, ઠારી, ગળી ભરી લેવું.

આ ડ્રેસિંગ ઉપરાંત દરદીને એની સામાન્ય શક્તિ વધારવા માટે અને લોહીની ફીકાશ દૂર કરી લોહીનો તંદુરસ્ત જથ્થો વધારવા માટે નીચેના રક્તશોધક અને ચૂનાનાં તત્ત્વો પૂરા પાડે એવાં ઔષધો આપ્યાં.

(૧) સવારસાંજ કાંચનાર ગૂગળની એક એક ગોળી બે વખત (૨) આ ગોળી ઉપર ગળોના ઘનની પાંચ ગોળી પલાળી એનો રસ આપવામાં આવતો, (૩) સિતોપલાદિ ગ્રામ ૦૧, ગોદંતીભસ્મ ગ્રામ ૦૧, પ્રવાલપિષ્ટી ગ્રામ ૦૧, અને સુવર્ણવસતમાલતી ગ્રામ ૦૧, એનાં બે પડીકાં બનાવી સવાર સાંજ મધમાં ચાટવા અપાતાં.

આ પ્રયોગ એકધારો માત્ર દોઢેક મહિનો કર્યા પછી બાળકીને પરુ આવતું બંધ થઈ ગયું, જીર્ણ તાવ બંધ થઈ ગયો અને લોહીની ફીકાશ, નબળાઈ પણ ધીમે ધીમે દૂર થઈ ગયાં,

આમ, નવ નવ મહિનાથી જે ગૂમડું રુઝાતું નહોતું તે આયુર્વેદીય સારવારથી માત્ર દોઢ મહિનામાં કાયમ માટે દૂર થયું અને ફરીથી એને કોઈ પણ પ્રકારનો લોહીવિકાર કે દરદ થયું નહિ.

ઉતાવળે પાણી પીધું અને પેટમાં દુખાવો ઉપડ્યો

મારા બચપણનો એક પ્રસંગ મને યાદ આવે છે. એ વખતે મારી ઉંમર લગભગ ૮ થી ૧૦ વર્ષની હશે. હું અમારા એક સ્નેહીને ગામથી દૂર આવેલા રેલ્વે સ્ટેશને વળાવવા ગયો હતો. ટ્રેઈન આવે તે પહેલાં મારે સ્ટેશને પહોંચી જવાનું હતું. હું ખૂબ જ દોડ્યો.

દોડવાથી ખૂબ જ તરસ લાગી. એટલે ખૂબ જ પ્રમાણમાં ઝડપથી પાણી પીધું. અચાનક સાંજના મને પેટમાં દુખવાનું શરૂ થયું. આ દુખાવો મને યાદ છે ત્યાં સુધી કાળજામાં હતો. દવા અને ડૉક્ટરોનો તે વખતે જમાનો ન હતો. ઘરગથ્થુ ઉપચારની જ મોટી વારસાગત પદ્ધતિનો પ્રચાર હતો. મારાં દાદીમા આવા અનેક નાનામોટા ટૂચકાઓ જાણતા અને લોકોને ચીંધતા.

થોડા દિવસમાં આ દુખાવો ધીમે ધીમે મટી જશે એવી આશાથી માત્ર ખોરાકમાં થોડી સંભાળ રાખીને બીજી કશી જ દવા ન કરી. પણ આથી દુખાવો તો વધતો ચાલ્યો. આખરે મારાં દાદીમાએ એમની દૈયાઉકલત પ્રમાણે ઉપચાર શરૂ કર્યા. ઉપચાર બે જાતના હતા : (૧) દરદવાળા ભાગ ઉપર બંધારણ કરવું અને છમકાવેલું પાણી જ પીવા આપવું.

કચ્છમાં કાચાં-પાકાં કલિંગડ મળે. એ લાવી, એમાંનો વચ્ચેનો થોડો ગાભો કાઢી એને બાફી લેવામાં આવ્યાં અને રાત્રે સૂતી વખતે આ કલિંગડની ગરમ ગરમ ચીરને કાળજા નીચે મૂકીને ફરતો પાટો બાંધી લેવામાં આવ્યો. આ બંધારણ પાંચેક દિવસ કરવામાં આવ્યું અને મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે મારો દુખાવો દૂર થયો!

બીજો પ્રયોગ છમકાવેલા પાણીનો હતો. આ પ્રયોગ આ રીતે કરેલો. એક મોટું જાડું, ચોખ્ખું ધોયેલું નળિયું લીધેલું. એ લાલચોળ થાય ત્યાં સુધી એને ચૂલામાં મૂકીને તપાવેલું અને પછી જેટલું પાણી આખા દિવસમાં પીવા માટે લેવાનું હોય તેમાં આ નળિયું ગરમ ગરમ ઝબકોળી દેવાતું. આને છમકાવેલું પાણી કહેવામાં આવતું.

ઉપરના બંધારણ સાથે આ પાણીનો પીવા તરીકે ઉપયોગ કરેલો.

રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ મારું નિદાન પાણી પીવાથી નળ ભરાઈ ગયેલા અને વાયુ વધી ગયો હતો, તે હતું. હું ખૂબ દોડેલો અને દોડવાને પરિણામે જે ફેરફારો થયા તે વખતે મારે કાં તો પાણી નહોતું પીવું જોઈતું. (થોડી નિરાંત કર્યા પછી પાણી પી શકાય) પણ મેં

ઉનાળાના ઝાડા ને કેરીની ગોટલી

"સામાન્ય રીતે આપણા દેશમાં ઉનાળો ઠીકઠીક આકરો હોય છે. કેટલાક પ્રદેશમાં તો એ ખૂબ જ તીવ્ર પણ રહે છે. અને આથી જ ઉનાળાની ગરમીને કારણે પાચનમા એક પ્રકારની વિદગ્ધતા પેદા થવાથી મંદાગ્નિ, અજીર્ણને કારણે ઝાડા, મરડો, કોલેરા જેવા રોગો પેદા થતા જોવા મળે છે હું પણ આ રોગની ભોગ બની છુ અને એમાંથી મેં જે રીતે માર્ગ કાઢ્યો તે લોકહિતાર્થે રજૂ કરું છુ

વાત તો બહુ જૂની છે. ઉનાળાના એક દિવસે અચાનક કોઈ પણ પ્રકારની ભૂલ કે દોષ વગર ન સમજાય તે રીતે મને ઝાડા શરૂ થયા. દસ દસ, પંદર પન્દર મિનિટે ઝાડાની ખણસ થાય. વારંવાર ઝાડે જવું પડે, ઝાડો પાતળો, ચીકણો, પીળો અને સફેદ ઊતરે ક્યારેક એમાં જળસ પણ પડે. તે દિવસે મને બધા મળીને ૩૦થી ૩૫ ઝાડા થયા હશે. દવા શું કરવી એની મારા મનમાં ભારે મોટી વિટંબણા હતી, કારણકે મારી બીજી માંદગીને કારણે હું હોમિયોપથીની ઊંચા પાવરની સારવાર લેતી હતી. સામાન્ય રીતે હોમિયોપથીનો એક સિદ્ધાંત એ સ્વીકારાયો છે કે એની સારવાર ચાલતી હોય ત્યારે બીજા કોઈ પણ સુગંધી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ ન થવો જોઇએ. એલચી, જાયફળ, લવિંગ, કોફી, ડુંગળી, લસણ, હિંગ અને એવા બીજાં અનેક સુગંધવાળાં દ્રવ્યો આ વખતે લેવાની મનાઈ કરવામાં આવે છે. આ સંયોગોમાં મારે કઈ દવા આ ઝાડા માટે લેવી એ મારી મોટી મૂંઝવણ હતી. અચાનક એક વૈદ્યમિત્રનો સંપર્ક થયો. એમની પાસે મારી આ મુંઝવણ રજૂ કરી, અને એમનેય વિચારતા કરી મૂકયા. અચાનક એમણે મને કેરીની ગોટલી કાચી કે શેકીને ખાવાની સલાહ આપી. આ વખતે કેરીના દિવસો હતા જ, એટલે મે ખાવી શરૂ કરી. આખો દિવસ મુખવાસની જેમ થોડી થોડી ચાવી ચાવીને, ચગળી ચગળીને ખાવા માડી અને મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે બીજે જ દિવસે મારા ઝાડા બંધ થઈ ગયા!'

સંપાદકીય નોંધ : કેરીની ગોટલી સ્વાદે તૂરી, ગુણધર્મે ગ્રાહી અને ઠંડક આપનારી છે. એના સેવનથી આંતરડાંની સંકોચનશક્તિ વધે છે અને સ્થિતિસ્થાપકતા નિયમિત બને છે. તૂરા રસથી પાચનકાર્ય નિયમિત-વ્યવસ્થિત થાય છે. ઉનાળાની ગરમીમાં જે પ્રકારના ફેરફારો શારીરિક રીતે આંતર અવયવો અને બાહ્ય અવયવો ઉપર પેદા થતા જોવા મળે છે, તેમાં કેરીની ગોટલી અનેક રીતે હિતકર બને છે. દાખલા તરીકે ઉનાળામાં ધામિયાં ગૂમડાં ઉપર જો કેરીની ગોટલીને ઘસીને એનો ઘસારો લગાડવામાં આવે તો, આવાં ધામિયા ગૂમડાં દૂર થતાં જોયાં છે. કેરીની ગોટલીના પાઉડરથી સ્નાન કરવામાં આવે તો ચામડી ઉપરની ચીકાશ દૂર થાય છે. ચામડીમાં રહેલાં પ્રસ્વેદનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય તે, અને પરિણામે ચામડી ઉપર જમા થતાં વિજાતીય દોષો-ક્ષારો દૂર થઇને ચામડીને કોમળ, સુવાળમ સ્વચ્છ બનાવે છે. યુવાન અવસ્થામાં આજે છોકરા-છોકરીને મોઢા ઉપર જે પ્રકારના ખીલ નીકળે છે, તેમાં પણ આ ગોટલીનો પાઉડર ચોળીને મોઢું સાફ કરવાથી સારી રાહત મળે છે.

કાળીજીરીએ ગાંઠ મટાડી

થોડા વખત પહેલાં કાળીજીરી વિષે કેટલાક જુદા જુદા પ્રયોગો આવેલા. આ પ્રયોગોમાંથી કેટલાક પ્રયોગોએ મને સ્વાભાવિક રીતે જ આકર્ષ્યો અને એમાંથી મારા ઘરમાં ઉપયોગી બને તેવા પ્રયોગો કરવાની વૃત્તિ થઈ.

મારી સાત વર્ષની દીકરીને પગે નાની ગાંઠ હતી. આ ગાંઠને દૂર કરવા માટે ઘણાય પ્રયોગો કર્યા, કેટલીય દવાઓ ખવડાવી. ડોક્ટરોએ તો એને કપાવી નાખવાની સલાહ આપી હતી. ગાંઠ વધતી જતી હતી તે જોતાં કોઈક વાર કપાવી નાખવાનો વિચાર આવી જતો, પણ નાના

બાળક ઉપર જો આ ગાંઠની રોગની દૃષ્ટિએ ગંભીરતા ન હોય તો કપાવવાનો પ્રયોગ ન કરવો એવું વલણ હતું.

ગાંઠમાં જરાય દુખાવો ન હતો. બીજી કોઈ રીતે એનો ઉપદ્રવ ન હતો માત્ર શરીરના ભાગ ઉપર આ ગાંઠ હતી. તે નૈસર્ગિક નથી એમ લાગતું હતું અને તે જો દૂર કરી શકાય તો તેમ કરવાની ઇચ્છા રહ્યા કરતી હતી. આ દરમ્યાન કાળીજીરીવાળો લેખ વાંચ્યો અને અમને એ પ્રયોગ કરવાનું મન થયું એ લેખમાં તેને ગૌમૂત્રમાં લઈને જરા ગરમ કરીને ગાંઠવાળા ભાગ ઉપર લેપરીની જેમ લગાડવાનો નિર્દેશ હતો.

આ જ દિવસોમાં અમે માનવમૂત્રના પ્રયોગો વાંચ્યા, એટલે ઉપરોક્ત પ્રયોગમાં ગૌમૂત્રના સ્થાને માનવમૂત્રનો ઉપયોગ કરવાનો નિર્ણય કર્યો.

અમે દરરોજ સવારના મારી દીકરીના જ પેશાબમાં કાળીજીરી લઈ, જરા ગરમ કરી, ખદખદાવી, પેલી ગાંઠ ઉપર મૂકવા માંડી. અમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે એ ગાંઠ ધીમે ધીમે ગળવા માંડી–વીંખાવા માંડી આજે આ ગાંઠનું નિશાન પણ દેખાતું નથી. કેવો સાદો અને સસ્તો પ્રયોગ! જ્યાં ડૉકટરો કાપવાની વાત કરતા હતા, ત્યાં આ સાદી વનસ્પતિ અને માનવમૂત્રના લેપથી આરામ થઈ ગયો. લોકો આ પ્રાચીન પ્રણાલિકાને સ્વીકારે, અનુસરે તો કેટલો બધો લાભ થાય!

આવા રોગોમાં કાળીજીરી અને ગૌમૂત્ર કે માનવમૂત્ર પણ જુદી જુદી પ્રક્રિયા દ્વારા રોગને દૂર કરવાની પ્રવૃત્તિ કરે છે. (૧) મૂત્રમાનો ક્ષાર સોજો કે ગ્રંથિને છૂટી પાડે છે. (૨) કાળીજીરી ગરમ કરીને બાંધવાથી એની જંતુઘ્ન શક્તિ, જો કોઈ જંતુઓ હોય તો, એનો નાશ કરે છે. અને (૩) કાળીજીરીમાં રહેલી કડવાટ લોહીમાં ભળેલી અમ્લયોગી વિકૃતિઓને પસીના વાટે કાઢી નાખીને દરદીને આરામ આપે છે. માત્ર કાળીજીરી બાહ્ય રીતે અને આંતરિક રીતે ગ્રંથિસોજો, જંતુજન્ય રોગો કે અમ્લયોગી પ્રતિક્રિયાઓમાં હિતકર બની શકે.

આંખનાં દર્દોનેા સહેલેા ને સસ્તેા અનુભવસિદ્ધ પ્રયેાગ

પૂનાના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્યરાજ સ્વ અન્નાસાહેબ પટવર્ધનના 'સુલભ ઔષધપદ્ધતિ' નામના ગ્રથમા નીચેના પ્રયેાગ મૂકવામા આવ્યેા છે આ પ્રયેાગ વાચ્યા પછી અનેક દરદીએા ઉપર એની ચકાસણી કરવામા આવી છે અને એના સફળ પરિણામેા જોવા મળ્યા છે

પ્રયેાગ આ પ્રમાણે છે

આખેા આવવી ખીલ ફૂલુ, ઝારી ચઢવી વગેરે આખેાના વિકારેા ઉપર તાજી કેાથમીર (લીના ધાણા) કચરી નાખી સ્વચ્છ કપડના કકડામા નાખી આખમા એક બે ટીપા દિવસમા ત્રણવખત પાડવા

આ દવા કિમત વગરની પણ અત્યત પ્રભાવશાળી છે આ સારી અને સહેલી દવા ઉપર ઝટ વિશ્વાસ બેસતેા નથી, પરતુ પ્રસ્તુત લેખક પ્રેાફેસર ગ સ દીક્ષિત (રસાયન અને પદાર્થવિજ્ઞાનના અધ્યાપક, ડેકકન કેાલેજ, પૂના)ના ધર્મપત્નીએ પેાતે વાપરી એનેા અનુભવ કર્યો છે, માટે એનેા ખાસ ઉલ્લેખ કરવામા આવ્યેા છે એમની આખની કીકી ઉપર ફૂલુ પડ્યુ અને એક આખે અસ્પષ્ટ દેખાવા માડ્યુ

નેત્ર જેવી નાજુક ઇંદ્રિયનેા વિકાર એટલે પ્રસિદ્ધ નેત્રવૈદ્ય (eye specialist)ને ત્યા તેમને લઈ જવામા આવ્યા તેમણે એક આગળી જેટલી નાની શીશીમા દવા આપીને તેના ટીપા આખેામા નાખવાનુ કહ્યુ આઠ દિવસ સુધી દવા ચાલી ધેાળુ ટપકુ એાછુ થવાના બદલામા મેાટુ થયુ ફરી દરદીને ડેાકટરને ત્યા લઈ ગયા ડેાકટર દવા બદલી આપી એવુ ત્રણ અઠવાડિયા સુધી ચાલ્યુ, પણ ગુણ મળ્યેા નહિ અને દર્દ મટ્યુ નહિ છેવટે કેાથમીરનેા પ્રયેાગ કરી જેાવાનુ ઠરાવ્યુ અને ચમત્કાર એવેા થયેા કે ત્રણ દિવસમા જ કીકી ઉપરનુ ટપકુ એાછુ થવાના લક્ષણેા જણાયા પદર દિવસમાં ટપકુ જતુ રહ્યુ આજે આખેા તદ્દન સારી છે

આ પ્રયોગ જોયા પછી મેં એક જૂના આંખના દરદી ઉપર આ પ્રયોગ કર્યો. વીસેક દિવસના પ્રયોગને અંતે સારી અસર જણાઈ હતી.

કન્યા છાત્રાલયની બે વિદ્યાર્થિની બહેનો કે જેમની આંખોમાં કાયમી ખીલ રહેતા તેમના ઉપર પણ આ પ્રયોગ કરેલો અને મને એમાંય સફળતા મળી હતી.

આયુર્વેદીય ગુણતત્ત્વની દૃષ્ટિએ આ પ્રયોગને મૂલવતાં એમાં નીચેના રોગો ઉપર એનો ઉપયોગ કરવાનો નિર્દેશ જોવા મળે છે.

હકીમી જગતમાં ધાણાના ઉકાળાથી શીળી નીકળ્યા હોય ત્યારે આંખો ધોવાનો આદેશ છે, એવી નોંધ નિઘંટુ-આદર્શમાં સંગ્રહવામાં આવી છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રે કોઇપણ પ્રકારના દાહ ઉપર એની શાંતિ માટે ધાણાનો ઉપયોગ નોંધ્યો છે. ભીલામાના સ્પર્શને પરિણામે આવેલા સોજા ઉપર પણ કોથમીરના રસનુ લેપન સોજો ઓછો કરે છે અને દાહને શાંત કરે છે.

સામાન્ય રીતે મોટે ભાગે ધાણાનો ઉપયોગ પિત્તજ દોષ કે પ્રકૃતિ ઉપર ઘણો જ સફળ સાબિત થયો છે. આંખોનાં દરદોમાં આ પિત્તદોષનું જ્યારે પ્રાધાન્ય હોય છે, ત્યારે એનો ઉપયોગ ત્યાં પણ કરવામાં આવે છે. લોકોને આ પ્રયોગ કરવાની ભલામણ છે.

ખરજવું અને નાગરવેલનાં પાન

મારા પિતાશ્રીને પગની પાની પર દમેક મહિના પહેલાં ખંજવાળ આવવા લાગી. ધીમે ધીમે ફાતરી જેવું ખરે અને પછી લાય પણ બળતી હોય એવું લાગે. વખત જતાં આખા પાનીના ભાગ પર ખંજવાળ વધારે ને વધારે આવવા લાગી. ઘરમાં કેટલાકને બતાવતાં સમજાયુ કે સૂકું ખરજવું લાગે છે. ડૉકટરની સલાહ લીધી, દવા, ગોળી લીધી, પણ કોઈ જાતનો ફેર પડ્યો નહિ ઘરના દેશી ઉપચારો બધા જ

પ્રકારના ઉપયોગમાં લીધા એક ભાઈ તો નાની ડબ્બીમાં પાંચ રૂપિયાનો કાળો મલમ લઈ આવ્યા. એક ટ્યૂબનો અને બીજા કોઈ મલમનો પણ ઉપયોગ કરી જોયો.

ત્યાં વળી કોઈએ કહ્યું કે હોમિયોપથીની દવા સારી, તો તેમની પણ સલાહ લીધી. તેથી તો વધી ગયું. પાની પરની ચામડી તતડી ગઈ ને તણાવા લાગી. પાણી ઝરતું હોય તેવી ભીનાશ પણ લાગવા માંડી પાટાપીંડી બાંધીને અત્યંત જરૂરી કામે બસ–ટેક્સીમાં જતાં એક વખત બસમાં એક ભાઈએ પૂછ્યું. વિગત જણાવતાં તેમણે કહ્યું નાગરવેલનાં પાકાં પાન તેના પર ઘસો (ચૂનો, કાથો કાંઈ પણ લગાડ્યા વગર).

આવા મામૂલી પ્રયોગ પર શરૂઆતમાં તો હસવું આવ્યું કે આનાથી ફાયદો થશે ખરો? ૮–૧૦ દિવસ બાદ ભીનાશ ઓછી થઈ. પંદરેક દિવસ પછી તતડેલી ચામડીમાં પણ કુમાશ આવી ને મહિના માસ પછી તો તદ્દન આરામ જણાયો. આ પ્રયોગ દોઢેક માસ સુધી ચાલુ રાખ્યો. દિવસમાં જ્યારે વખત મળે ત્યારે ત્રણ–ચાર–પાંચ વખત ઘસતાં, હવે તો તદ્દન આરામ જણાય છે, ને લાગે છે કે જડમૂળથી ખરજવું જતું રહ્યું છે સૂકું ખરજવું હોય, અગર ભીનું ખરજવું હોય, તેના પર નાગરવેલનાં પાન અકસીર ઇલાજ હોય એવો આ અનુભવ છે.

અ. સૌ. જસુમતી નટવરલાલ મોદી

મોઢાનાં ચાંદાં માટે ઘરગથ્થુ ઇલાજ

આજના શહેરી જીવનમાં દિવસે દિવસે ખાનપાનની સ્થિતિમાં આપણું Moral નીચું થતું જાય છે અને તેની સામે રોગનું પ્રમાણ કાંઈક અંશે વિશેષ જોવામાં મળે છે. આજે મોઢામાં ચાંદાં, મોઢું પાકવું, જરીનાં ચાંદાં વગેરે બીમારીનો વર્ગ વધતો જાય છે, જેથી

બીમારીઓનો સામનો કરવા અમુક વર્ગ તેની પાછળ પુષ્કળ ધન ખર્ચી દોડાદોડી કરે છે. પણ જો આપણો સમાજ ઘરગથ્થુ સારા ઇલાજો તરફ થોડી મીટ માંડશે તો ઘણા ખર્ચમાંથી બચાશે અને તાત્કાલિક ફાયદો પણ જોવા મળશે.

બાવળ, જેનું આપણે દાતણ કરીએ છીએ તેના થડમા બાવળિયા થાય છે. તે બાવળિયા જાડા, રસવાળા ભેગા કરી તેનો રસ કાઢી નાના વાસણમા ભેગો કરવો. બાવળિયામાથી રસ બહુ અલ્પ પ્રમાણમા નીકળશે; પણ ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય એ યાદ રાખીએ તો જરૂર રસ ભેગો થઈ જાય. પાનમા આપણે જે કાથો ખાવામા વાપરીએ છીએ તે સારો કાથો લઈ ને તેનો બારીક પાઉડર બનાવીને અલગ રાખવો.

બાવળિયાના રસમાં જરૂર પ્રમાણે કાથો ઉમેરતાં જવું અને નાની ચણા જેવી ગોળી બનાવીને રાખતા જવું. બનાવેલ ગોળીઓ પાછી કાથાના પાઉડરમાં જ રાખી મૂકવી અને તૈયાર થયેલ ગોળીઓ દિવસમાં ૪/૫ વખત મોઢામાં રાખવી અને તેનો ધીમે ધીમે રસ ઓગાળવો. આ ગોળીઓ મોઢાનાં ચાંદાં, મોઢું પાકવુ, હોજરીનાં ચાંદાં, વગેરે બીમારીઓમાં ઘણું અકસીર કામ કરે છે.

સમાજ આજે તાત્કાલિક તૈયાર દવાઓ માગી રહેલ છે, પણ જો કાંઇક અંશે ઘરગથ્થુ ઇલાજો તરફ મીટ માંડશે તો ઘણો લાભ મળશે એવી આશા છે.

નવીનચંદ્ર કુંવરજી શાહ

•

લીંબુ....ઝાડા, ઊલટી ને કોલેરા

કુટુંબ સાથે વેકેશનમા નાસિક ગયા. મારો પુત્ર (ઉંમર વર્ષ ૩)ને પાણી જેવા ઝાડા સાથે ઊલટી ચાલુ થઈ તપાસ કરી સારા ડૉક્ટરની દવા લીધી. ઊંચી જાતની નવી પેટન્ટ ગોળી બે રૂપિયાની એક, તથા ઇજેક્શન તથા દવા આપી ડૉક્ટરનું કહેવુ હતું કે દવાના ડોઝ લેવાશે

પછી ધીરે ધીરે અસર થશે. સાંજ થઈ, જરા પણ ફાયદો થયો નહિ. રાતના દસ વાગ્યે તે જ સ્થિતિ ચાલુ રહી ઝાડો સાફ થાય નહિ, ત્યાં ઊલટી થાય. બને ક્રમ ચાલુ હતા. દૂધ પીવાનું બંધ થયું. શરીરમાંથી પાણી, ઝાડા ઊલટી વાટે નીકળી જતાં શરીર નીચોવાઈ ગયું. જીભ કાળી પડવા લાગી. બાળક તડફડિયાં મારવા લાગ્યું. હોસ્પિટલમાં પહોંચાય તેવી સ્થિતિ રહી નહિ. મને સંગ્રહણી થયેલ ત્યારે લીંબુ પીધેલ અને ફાયદો થયેલ તેથી તે લીંબુનો ઉપાય કરવા મન થયું.

રાતના દોઢ વાગે જે પરિણામ આવે તે ખરું માની પ્રભુ ભરોસે ઠંડા પાણીમાં અર્ધા લીંબુનો રસ નીચોવી ધીરે ધીરે ચમચીથી પાયો. બે વાગે બાળક ગાઢ નિદ્રામાં પોઢી ગયું સવારના પાંચ વાગે અર્ધું લીંબુ નીચોવી પાયું, તુરત નિદ્રામાં પોઢી ગયું.

સવારના આઠ વાગે સ્ફૂર્તિમાં આવી દૂધ પીધું અને રોજની માફક રમવા લાગ્યો. સવારના જોતાં લાગે નહિ કે આ બાળક રાતના મૃત્યુની નજીક હતું. આટલી અસરકારક આ દવા છે.

[૨]

ઉનાળામાં બપોરે બે વાગે મારા મિત્ર બહાર ગયા. તડકો લૂ જેવો હતો. ઘેર આવ્યા. માથું સખત દુખવા લાગ્યું ઊલટી ઝાડા બંને ચાલુ થયા ઉપરાઉપરી ચાલુ હોઈ શરીર નખાઈ ગયું. મનનું સમતોલપણું ગુમાવી બેઠા. રવિવાર હોવાથી દવાખાનાં બંધ હતાં.

ફેમિલી ડોક્ટરને ઘેર બોલાવવા ગયા, ડોક્ટર મળ્યા નહિ. રાતના મોડા આવશે, એવા સમાચાર મળ્યા.

ઝાડા ઊલટીનો ક્રમ ચાલુ હતો. શું કરવું તેનો ઉપાય સૂઝતો ન હતો, મે અનુભવેલ દવા પીવા કહ્યું. પહેલાં તો મન સમતોલ ન હોવાથી લેવાની ના પાડી; બીજા ભાઈઓએ સમજાવ્યા.

ઠંડા પાણીના મોટા ગ્લાસમાં તાજું લીંબુ ૧ નીચોવી આપ્યું.

પાણી પીધા પછી તુરત ગાઢ નિદ્રામાં પોઢી ગયા. રાતના બાર વાગે ઊભા થયા. ઘણી જ રાહત થઈ, તેથી બીજું લીંબુ માગીને પીધું; સવારના ઊઠી સ્ફૂર્તિમાં આવ્યા. રોજની માફક ખોરાક લઈ મુંબઈ નોકરીએ ગયા.

મનસુખ જૂઠાણી

મારું વજન વધ્યું

"તમે મને ઘણાં વર્ષથી ઓળખો છો. મારું દૂબળું અને પીળું ફીકું શરીર તમારી નજર સામે બરાબર આવ્યું હશે. હું યુવાન માણસ છુ. ભાગ્યે જ મારી ઉંમર ૨૮/૩૦ની ગણી શકાય. પણ આ ઉંમરે હુ અકાળે વૃદ્ધ બની ગયો હતો. જીવનમા ઉત્સાહને સ્થાન ન હતું. શરીર આખો દિવસ કળ્યા કરે અને સ્નાયુઓમા ન સમજાય તેવો દુખાવો રહે આ મારી મુખ્ય ફરિયાદ. તે ઉપરાંત કબજિયાત તો ખરી જ. શરીર તો આખો દિવસ ઘગેલું જ રહે થોડુ પણ કામ કરતાં મગજ થાકી જાય અને પડી રહેવાનુ મન થાય ભૂખ લાગે, પણ કેમ જાણે ખાધેલો ખોરાક બળી જતો હોય એવી મારી સ્થિતિ હતી. અને આ ફરિયાદ થોડા વખતની ન હતી. ઘણા વખતથી હું આ સ્થિતિ ભોગવતો હતો. ડોકટરો મને તૈયાર ખોરાક, વિટામિનો અને એવું લેવાની ભલામણ કરતા, પણ એમાંથી મને ભાગ્યે જ રાહત મળતી. મારી આની અકળામણ વચ્ચે હું તમને મળ્યો હતો એ તમને યાદ હશે

"તમે મારું નિદાન તો શુ કર્યું એ મને યાદ નથી, પણ તમે સૂચવેલી દવાઓ આ પ્રમાણે હતી. ગળો, ગોખરુ, આમળા, શતાવરી, ઈસિમગુલ, જેઠીમધ, સાટોડી, આ બધું સમાન ભાગે લઈ એનુ મિશ્રણ બનાવી એમાથી ૩-૩ ગ્રામ દૂધ સાથે લેવાની ભલામણ કરી કયારેક

ઘી-સાકર સાથે પણ લેતો. એએક માસના એકધારા પ્રયોગ પછી મારી આજની સ્થિતિ આ પ્રમાણે છે. વર્ષોથી મારું વજન જે વધતું જ નહોતું તેને બદલે ત્રણ કિલો વજન વધ્યુ છે. દસ્ત સાફ આવે છે અને શક્તિ તો ખૂબ જ લાગે છે. હું યુવાન છુ એની મને હવે પ્રતીતિ થાય છે. વજન વધ્યુ છે એની સાથે જ લોહીની રતાશ પણ વધી છે. મેં આપની સૂચના પ્રમાણે આ પ્રયોગની સાથે મરચાં, સંભાર અને તળેલી કે વિશેષ ગળી ચીજો બંધ કરી હતી મારો આ અનુભવ અનેક યુવાનોને ઉપયોગી બની શકે એમ લાગવાથી તમને જણાવું છું.

વદન

માટીનો ચમત્કાર

થોડા દિવસ પહેલાંની જ વાત છે. મારે અચાનક ભાવનગરથી રાજકોટ જવાનુ થયુ. રસ્તામા તડકો અને પવન પુષ્કળ લાગ્યો. બીજા દિવસે પાછો વળ્યો. તે પણ એટલો જ પવન અને તડકો ખાતાં ખાતાં, રાત્રે રાજકોટથી ભાવનગર આવીને સૂઈ ગયો, પણ સવારના ઊઠ્યો ત્યારે આંખ ભારે બની ગઇ હતી અને એમાંથી ખૂબ જ પાણી ઝર્યા કરતુ હતું. પાંપણ હલાવતાં એક પ્રકારનો ઊંડો દુખાવો પણ થતો હતો તડકામાં તો જોઈ જ ન શકાય કોઈની તરફ જોતાં નજરને સ્થિર કરતાં કે વાંચતા જ આંખમાંથી વેદના સાથે પાણી છૂટવા માંડે. બપોર સુધીમાં અકળાઈ ગયો. પાંપણ નીચે થોડુંક આળું થઈ ગયું હોય એવું લાગ્યુ સામાન્ય રીતે આવા પ્રસંગે આંખ જેવા નાજુક અને મર્મસ્થાન જેવા અવયવ માટે તુરત જ ડૉક્ટરને બતાવાની સલાહ આપવામા આવે છે અને એ માટે અનેક પ્રકારના આંખના મલમો-માંથી એકાદની ભલામણ થાય છે.

રોગની તીવ્રતા અને ઉગ્રતાનો વિચાર કરતાં મને થોડો વખત શું કરવું એની મૂંઝવણ થઈ. પણ આખરે ક્યાંય જવાને બદલે આંખે

ભીની માટી મૂકવાનો નિર્ણય કર્યો. બપોરના ભોજન પછી નાની નાની બે થેપલી બનાવી એક ભીનાં કપડામાં આ નરમ ભીની થેપલી આંખ ઉપર મૂકીને સૂઈ ગયો. દોઢથી બે કલાક પછી જ્યારે આ માટીને કાઢી નાખી ત્યારે મારી પીડા ચમત્કારિક રીતે ઓછી થઈ ગઈ હતી બપોર પછીનું મારું કામ પણ મેં ખૂબ જ સ્વસ્થતાથી કર્યું. રાત્રે ફરીથી એ જ રીતે માટી મૂકી અને મારી ફરિયાદ કાયમ માટે મટી ગઈ. આજે છેલ્લા પાંચેક દિવસ સુધી કાંઈ થાય છે કે નહિ એની રાહ જોવા પછી જ મારી આ વાત તમને જણાવું છું માટીનો કેવો ચમત્કાર ! થોડી ધીરજ, થોડી શ્રદ્ધા અને થોડી ચીવટ રાખીને આવા ઘરગથ્થુ પ્રયોગો કરી લઈએ તો પૈસા, સમય અને નિદાનની અનિશ્ચિતતામાંથી બચી જવાય અને દવાની સારીમાઠી અસરનો કોઈ દોષ પેદા ન થાય.

સૂંઠ—એક ઔષધિ

સૂંઠ અને ગોળની આપની નોંધ વાંચ્યા પછી મારા અનુભવની વિગતો જણાવવાનું મન થાય છે

સને ૧૯૫૨ના નવેમ્બરમાં હું દિલ્હી ગયો હતો ત્યારે 'ટૈમ્સે હિંદ'ના દિવાળીના અંકમાં એક પારસી ગૃહસ્થનો આ લેખ વાંચ્યો હતો :

"આજના જમાનામા શક્તિની દવાઓ માટે જાહેરખબર અને દવાઓનો પાર નથી. ઘણા લોકો ઘણી દવાઓની બનાવટો બનાવે છે ને વેચે છે, ને આપણા લોકો તેનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે; પણ તેની અસર નહિ જેવી થાય છે અમારા અનુભવથી લખું છું કે ગોળ અને અને સૂંઠની ગોળી સોપારી જેવડી સાંજ-સવાર ખાવાથી જે શક્તિ આવે છે તે કોઈ પણ દવા કરતાં ઘણી વધારે છે. વાંચનારને નવાઇ લાગશે, પણ પંદર દિવસ આનો અનુભવ કરી ખાતરી કરવાની ભલામણ કરું છું."

આ વાન્યા પછી અહીં આવીને સુંઠ-ગોળ-ઘીની ગોળી શરૂ કરી તેમના લખવા પ્રમાણે અનુભવ થયો ત્યારથી આજ સુધી હુ અને મારા પત્ની આ દવા ખાઇએ છીએ અને તેથી ઘણો ટેકો રહે છે સંયોગવશાત્ બે ત્રણ દિવસ ન ખવાય તો શરીર પોકાર કરે છે ગોળથી અરધી સૂઠ અને એથી અરધુ ઘીની ગોળી લઇએ છીએ મારી ઉમર ૭૫ વર્ષની છે ને મારા પત્નીની ૬૨ વર્ષની છે

ડૉ. કે. વી. આચાર્ય

"વાળા"માં ઉપચાર

ચામડીમા સફેદ રંગનો એક લાંબો તાર જેવો જીવડો નીકળે છે તેને વાળો કહે છે અંગ્રેજીમા તેને ગીનીવર્મ Guineaworm કહે છે

વાળાનુ દર્દ દૂર કરવા માટે આમલી અને પારાની લુગદી કરી પાટો બાંધવાનો હોય છે

આમલીમાથી કચૂકા અને રેસા કાઢી નાખી સાફ કરેલી પાકી આમલીને સારી રીતે સાફ કરેલા નિસાતરા (પથ્થર) ઉપર ખૂબ સુવાળી બની જાય ત્યા લગી વાટવી ૫૦૦ ગ્રામ આમલીમા પાચ ગ્રામ પારો મેળવવો આમલી વટાઈ જાય એટલે તેમા પારો મેળવી ફરી વાટવુ પારાની આમલીમા બિલકુલ નિશાની રહે નહિ ત્યારે તે લુગદીના જાડા રોટલા જેવી થેપલી કરી જ્યા વાળો નીકળ્યો હોય અથવા જ્યા તેનો દુખાવો અને સોજો હોય તેના ઉપર મૂકવી અને તેની ઉપર રૂ અથવા ઝીણુ કપડુ મૂકી મજબૂત પાટો બાધવો પાટો ત્રણથી છ દિવસ રાખવો એ મુદતમા વાળો કા તો ગળી જાય છે અથવા પૂરેપૂરો બહાર નીકળી જાય છે પાટો છોડતા વાળો અંદર રહી ગયો લાગે તો તે જગ્યાએ બીજી વાર આમલી અને પારાની લુગદી નવી બનાવી, બટર પેપર મૂકી પાટો બાધવો અને ત્રણથી છ દિવસ રાખી પાટો છોડવો

આમલી સારી પેઠે વટાય તો જ અસરકારક બને છે.

આમલી સુકાઇ ગઈ હોય તો નહિ જેવું પાણી છાંટી વાટવી. જરૂર હોય તો જ પાણી છાંટવું. આ મારો જાત-અનુભવનો પ્રયોગ છે.

વૈદ્ય કેસરીમલ

વાઈ અને મીઠું (નિમક)

" સ્વ. પંડિત દુર્ગાશંકર શાસ્ત્રીના તંત્રીપણા નીચે ચાલતા 'આયુર્વેદ વિજ્ઞાન'માં સંવત ૧૯૭૬ના વૈશાખ માસના અંકમાં નીચેની એક નોંધ પ્રગટ થઈ છે. આ નોંધ આજના સમયમાં પણ એટલી જ ઉપયોગી બની શકે એવી હોવાથી અહીં પ્રગટ કરું છું :

" *દિવસે દિવસે આપણા સમાજમાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિને* કારણે જ્ઞાનતંતુઓના દરદીઓ વધતા જ જાય છે. આજે બ્રોમાઈડ, એમેટીન, કેફીન અને એવાં જ બીજાં અનેક જ્ઞાનતંતુઓને શિથિલ કરનારાં–મૂર્છિત બનાવનારાં ઔષધોનો ઉપયોગ પણ ખૂબ જ વધી રહ્યો છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે આ ઔષધો જ્ઞાનતંત્રને ભયંકર રીતે નુકસાન કરે છે અને હૃદયને એના ઉપયોગથી ખૂબ જ હાનિ થાય છે. આમ છતાંય દરદને કાબૂમાં લેવા માટે શું કરવું જોઈએ એનો વિચાર ખૂબ જ મહત્ત્વનો છે આ પ્રશ્નનો ડૉ. મીરોલીએ ખોરાકમાંથી માત્ર મીઠું છોડી દેવાથી રાહત મળે છે એવો ઉકેલ સૂચવ્યો છે. આખી નોંધ શબ્દશઃ આ પ્રમાણે છે :

" ડૉ. મીરોલી વાઈના દરદીને મીઠા વગરનો ખોરાક આપે છે. અને એથી ફાયદો પણ થાય છે. એ કહે છે કે મીઠું ન લેવાથી નાડીતંત્રના પિંડોને બ્રોમાઈડની તુરત જ અસર થાય છે. આથી બ્રોમાઈડની માત્રા ખૂબ જ ઓછી આપવી પડે છે. સાધારણ રીતે જે દરદીને ૯૦ થી ૧૨૦ ગ્રેન બ્રોમાઈડ દરદના હુમલા વખતે આપવું

પડતું હોય છે તેને મીઠું બધ કર્યા પછી માત્ર ૩૦ ગ્રેનથી પૂરતી અસર થાય છે.

" દરદીની ગમે તે ઉંમર હોય અને દરદ ગમે તેટલું જૂનુ હોય તો પણ મીઠું બધ કર્યા પછી થોડા દિવસમાં જ ફાયદો જણાય છે. ડૉ. મીરેલીના કહેવા પ્રમાણે ચારપાંચ વર્ષ સુધી મીઠા વગરનો ખોરાક ચાલુ રાખવો. દરદ બરાબર મટયા પહેલા મીઠું આપવામાં આવે તો દરદનો ફરીથી હુમલો થાય છે, પરંતુ ચારપાંચ વર્ષ સુધી મીઠું બધ રાખ્યા પછી મીઠું આપવામાં હરકત નથી વાઈના દરદમાં મીઠા વગરનો ખોરાક એ જ સાચો ઉપાય છે એવો ડૉ. મીરેલીનો અભિપ્રાય છે.

ડૉ. મીરેલીએ ૧૨૧ દરદીઓની વાઈના દરદ માટે સારવાર કરેલી, એમાંથી ૬૦ જણને બિલકુલ આરામ થઈ ગયો. એમને છેલ્લા ૧૨ વર્ષથી બિલકુલ હુમલો થયો જ નથી. ૪૪ દરદીને દરદનું જોર ખૂબ જ ઓછું થઇ ગયુ, જ્યારે બાકીનાને ઓછાવધતા અશે ફાયદો થયો. માત્ર ૨૦ જણને જરાય ફાયદો ન થયો.

આ અનુભવની નોધ ઉપરથી એટલુ તો જોઈ શકાય છે કે મીઠું એક એવી રાસાયનિક પ્રક્રિયા પેદા કરી શકે છે કે તેમાંથી દરદના હુમલાને બળ મળે છે. એટલું જ નહિ પણ જ્ઞાનતંતુઓને શિથિલ-ક્રિયાશૂન્ય કરનારા બ્રોમાઈડ જેવા ઔષધોની અસર પણ થઈ શકતી નથી. પરિણામે એની માત્રા ખૂબ જ વધારે આપવાની અનિવાર્ય જરૂર પડે છે. આવી સ્થિતિમાં મીઠું બંધ કરી ઉપચાર કરવો હિતકર બને છે. વાઈના દર્દીઓએ આ પ્રયોગ કરવા જેવો છે. "

ઉપરનો પ્રયોગ આજે વર્ષો પછી પણ એટલા માટે યાદ કરવામાં આવ્યો છે કે મીઠું બધ કરવાની પાછળ એક વૈજ્ઞાનિક સત્ય પડ્યુ છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આપણા દેશમાં મીઠું વિશેષ ખાવું જોઇએ, કારણ આપણને ગરમીના કારણે વિશેષ પસીનો થતો હોવાથી મીઠાનો આવશ્યક જથ્થો લોહીમાંથી ઓછો થઈ જાય છે પરંતુ ભારતીય આયુર્વેદ આ વિચારનો વિરોધ કરે છે. પસીનાને કારણે ઓછા થતા

મીઠાના જથ્થામાં ગરમીમાં મીઠું ન ખાઇને લોહીમાં સંગ્રહાયેલા મીઠાને બહાર જતુ અટકાવવાનો માર્ગ સૂચવ્યો છે. અને આથી જ ઉનાળાની સામે એક વિશિષ્ઠ પ્રકારની પ્રતિકારની શક્તિ મળી રહે છે. મીઠાની લોહી સાથે સંકળાયેલી આ સ્થિતિ રક્ત દ્વારા પોષણ પામતા એકેએક અવયવને અસર કરે છે અને તેમાય જ્ઞાનતંતુ જેવા અત્યંત ચપળ, ચેતનવંતા સ્નાયુઓને તો આ મીઠાની ખૂબ જ ઝડપથી અસર થાય છે. બ્લડપ્રેશરમા ચક્કર આવે છે અને મીઠું બંધ કરવાથી રાહત મળે છે. માથાનો દુખાવો, શરદી, દમ અને એવા કેટલાય જેને આજના વિજ્ઞાને એલર્જિક દરદો ગણ્યા છે તેમા માનવીનુ મન મહત્ત્વનો ફાળો આપી રહ્યુ છે અને આથી જ એવા રોગોની કોઈ દવા નથી એમ કહીને એન્ટી–એલર્જિક દ્રવ્યોની બનાવટો 'આપવામાં આવે છે. કોર્ટીઝોન –એન્ટીસ્ટીન જેવાં દ્રવ્યોને બદલે મીઠું બંધ કરવાથી શરીર અને મનની વ્યવહાર-તુલા વ્યવસ્થિત, સ્વસ્થ બનશે એમ આજેય કહેવાનું મન થાય છે.

તાવમાં કીડામારી

શ્રી ચિકિત્સકજી,

તા. ૮–૧૨–'૬૮ના 'પ્રવાસી'માં આપનો કીડામારી ઉપરનો લેખ વાંચ્યો. હું આયુર્વેદ કોલેજમા ત્રીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી છું. મને પણ આ વનસ્પતિનો જે અનુભવ થયો છે તે આ પ્રમાણે છે :

મારી ૧૨ વર્ષની ઉંમરે મને મેલેરિયા લાગુ પડેલો. ઘણી દવાઓ કરી, ક્વીનાઈન પણ લીધુ છતાંય આરામ ન થયો, ત્યારે એક વડીલ વૃદ્ધની સલાહથી આ પ્રમાણે કીડામારીનો પ્રયોગ કરેલો.

તાજી લીલી કીડામારી લાવી એનાં ૫–૧૦ ટીપાં રસ કાઢી એમા થોડી સાકર મેળવી સવારના નરણા કોઠે પીતો હતો. ત્રણેક દિવસના

આ પ્રયોગ પછી તાવ ગયો તે ગયો જ, ફરી કદી તાવનો ભોગ બન્યો નથી

મેં ઉપર લખ્યું તેમ અત્યારે હું આયુર્વેદના ત્રીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરું છું. ગયા ઉનાળામા મેં મારા ગામમા આવા જ તત્વના ચાર દરદીઓ ઉપર આ પ્રયોગ કર્યો અને એમા પણ મને એક ઊગતા વૈદ્ય તરીકે સફળતા મળી.

કીડામારી માત્ર જંતુનાશક–રોગનાશક ઔષધિ નથી પરંતુ એમાં રોગ સામે પ્રતિકારની શક્તિ વધે તેવા ગુણો–તત્ત્વો પણ છે એવું મને લાગે છે. આયુર્વેદીય વનસ્પતિઓના સંશોધનની દૃષ્ટિએ કીડામારી ઉપર થોડી ચીવટથી કામ થાય તો એમાંથી આશ્ચર્યકારક પરિણામો જાણવા મળે એવું મને તો લાગે છે.

'શેઠીયા વી. એચ.

હેડકીમાં રાખ

શ્રી ચિકિત્સકજી,

તા. ૨૪–૧૧–'૬૮ના 'પ્રવાસી'મા હેડકીની ફરિયાદ મેં વાંચી અહીં આફ્રિકામાં મારા એક સ્નેહીને આવી જ તકલીફ થયેલી એ માટે ઘણી દવા કરી પણ ફાયદો જ ન થયો. અમારે ત્યા કામ કરતા એક સ્થાનિક આફ્રિકને કહ્યુ કે દરદીને રાખ ચટાડો દિવસમા બે ત્રણ વખત આવી રાખ ચટાડવાની સૂચના આપી. અમને વિશ્વાસ તો ન બેઠો, પણ એમ કરવામાં જાય છે શુ એવુ વિચારી આ પ્રયોગ કર્યો અમે જોયું કે આ રાખ ચટાડતાં જ પ્રથમ પ્રયત્ને જ એમાં ફેર પડતો દેખાયો અમે પ્રયોગ ત્રણ–ચાર દિવસ ચાલુ રાખ્યો અને હેડકી તદ્દન મટી ગઇ !

આપ મારી આ માહિતીને વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચારો અને એની

જાહેર ચર્ચા કરી આ પ્રયોગમા શુ તથ્યાશ છે તેની માહિતી આપો એવી આશાથી આ પત્ર લખુ છુ

અમે અહીં લાકડાના કોલસાની રાખ આપેલી છાણાની રાખથી પણ ફાયદો થાય

કોટેચા

કપાસીની પીડા દૂર કરવા સ્વમૂત્રનો સફળ પ્રયોગ

"ઘણા વખતે તમને આ પત્ર લખવાની તક લેતાં મને આનંદ થાય છે તમને હુ કેટલાક વખત પહેલા મળ્યો હતો અને મારા પગના રોગ માટે તમારી સલાહ લીધી હતી તે યાદ હશે મારા પગમા નાનીમોટી ઘણી કપાસીઓ હતી જેની સારવાર માટે મે સારો એવો ખર્ચ પણ કરેલો મને જે કોઈ જે કાઈ બતાવે તે બધુ કરતો હતો તમારી સલાહ પણ એવી જ એક સમજણથી લેવા આવ્યો હતો તમે મને જે સલાહ આપી એ માટે ખરેખર આભાર માનુ છુ

મારા રોગ માટે દવાઓ તો મે અનેક કરેલી આખરે આ બધી જ વિગતોનો વિચાર કર્યા પછી આપે મને આટલી સલાહ આપેલી જે આપને યાદ હશે

૧ રોજિંદા ખોરાકમાથી મીઠુ બધ કરવુ

૨ બૃહત્ મજિષ્ઠાદિ કવાથ ગ્રામ–૧૦, સારીવાદિ ગ્રામ–૫ અને બનફસાના ફૂલ ગ્રામ–૩ એનો ઉકાળો પીવો

૩ મારા પગની કપાસી માટે આપે મને રાત્રે પગે એરડિયુ તેલ ગરમ કરીને ઘસવાનુ કહેલુ અને એ જ રીતે સવારના મારા પોતાના ત્રણ દિવસ સુધી રાખેના પેશાબને ગરમ કરી એ ગરમ ગરમ પેશાબમા કપાસીવાળા પગ ૧૦થી ૧૫ મિનિટ બોળી રાખવાનુ સૂચવેલુ

મેં આ પ્રયોગ લગભગ એકાદ મહિનો પૂરી ચીવટથી કર્યો અને મારે તમને જણાવવું જોઈએ કે જીવનમાં કદીયે ન હતાં તેવાં મારાં પગનાં તળિયાં સ્વચ્છ અને રોગમુક્ત થઈ ગયાં છે. મારો જૂનો ચામડીનો દોષ અને પેશાબની ફરિયાદ પણ હવે રહી નથી એ પણ મારે આપને જણાવવુ જોઈએ. આ પત્ર આપને આ પ્રયોગની મારી ઉપર શું અસર થઈ તેની માહિતી માટે લખું છું. ત્યારે એક ઇચ્છા એવી જરા રહે છે કે માનવમૂત્રના આ પ્રયોગની વાત અન્ય વાચકો, રોગીઓ જાણે તો સારું. આજે એક વાત સ્વીકારવી જોઈએ કે માનવમૂત્રનો પ્રયોગ કરતાં પહેલાં તો એ માટેની સૂગ ભારે હોય છે. પ્રયોગ ન કરીએ તેવી માનસિક મૂંઝવણ અને અકળામણ પણ થઈ આવે છે. પણ દરદી તરીકે ગરજવાનને અક્કલ ન હોય એટલે દેખીતી રીતે ન ગમે તેવો પ્રયોગ કર્યો જ. અને આજે તો મન એટલું પ્રસન્નતા અનુભવે છે કે આ પ્રયોગ કરવાનું થોડું વહેલું જાણ્યું હોત તો કેવું સારું થાત ! રોગના ત્રાસમાંથી બચત અને સાથે જ સારી એવી રકમ કેવળ એના ઉપચાર માટે ખેંચાઈ ગઈ તે પણ એક મૂડી તરીકે બચી રહેત. મારી આ લાગણી અન્ય વાચકોને પહોંચાડશો તો આભારી થઈશ.

નગીનભાઈ

ડાઘ દૂર કરવાનો ઉપાય

'જન્મભૂમિ–પ્રવાસી'માં અવારનવાર શીતળા તેમ જ ખીલ મટી ગયા પછી રહેલા ડાઘ માટે ઉપચાર માગતા પત્રો પ્રશ્નાવલિમાં આવતા હું જોઉ છું. આવા ડાઘ મટાડવા માટેનો મારો અનુભવ એવો છે કે અડાયા છાણાં–એટલે કુદરતી રીતે છાણ સુકાઈને છાણું બની જાય તેને અડાયા છાણાં કહેવામાં આવે છે. આવાં છાણાંને બાળી એની રાખ બનાવી લેવી. આ રાખને ઝીણા કપડાથી વસ્ત્રગાળ કરી એમાં જરૂર પૂરતું કોપરેલ તેલ નાખી એનો જાડો મલમ

બનાવી લેવો. એ મલમ નિયમિત સવાર–સાંજ આ રદી ગયેલા શીળી કે ખીલના ડાઘ ઉપર લગાડવો અને થોડો વખત ઘસવો. થોડા દિવસમાં ખાડા પુરાઇ જશે ને એકસરખી સારી ચામડી થઈ જશે.

એવી જ રીતે–કાળા ડાઘ ઉપર જાયફળ ઘસીને કોપરેલ તેલમાં કાલવીને લગાડવાથી આવા કાળા ડાઘ પણ મટી જાય છે.

એવી જ રીતે ચામડી ઉપર પડતા સફેદ ડાઘ ઉપર ભાંગરાનો રસ અને શ્યામ તુલસીનો રસ કાઢી એ ઘસવાથી એવા સફેદ ડાઘ પણ ઓછા થઈ ગયાનુ મને જણાયું છે. **કરસનદાસ**

મૂત્રચિકિત્સાનો અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગ

'જન્મભૂમિ—પ્રવાસી'માં "મૂત્રચિકિત્સાનો અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગ"ની કોલમ જોઈ હુ પણ મારો અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગ રજૂ કરું છું.

કફજન્ય પ્રકૃતિનો હું હોઇ ખાંસી વર્ષમાં એકાદ બે વાર મારા પર હુમલો કરતી રહે છે. આથી વધુ વખત પણ તેનો ભોગ થઈ પડું છું. દિવસ દરમિયાન હું ખાંસી તરફ ઓછું ધ્યાન આપતો, પરંતુ રાત્રે મને ઊંઘમાં ખલેલ ન પહોંચાડે તે માટે ફરજિયાત ધ્યાન આપવું પડતું. આથી રાત્રે હું સાથે મીઠું લઈ સૂઈ જતો. રાત્રે વધુ ખાંસી ઊપડે તો થોડું મીઠું ખાઈ લેતો, કે જેથી ખાંસી કંઇક નરમ પડતી.

પરંતુ એક વાર મીઠું લેવાનુ જ ભૂલી ગયો. રાત્રે સખત ખાંસી ઊપડી. ખાંસી ખાઈ ખાઇને પેટમાં દુખાવો થવા લાગ્યો. મીઠી ઊંઘ બગાડી એ જુદું. થોડી વાર પછી હું પેશાબ માટે ગયો. ત્યાં મને ઓચિંતો જ વિચાર આવ્યો કે આ મૂત્રમાં પણ ખારાશ રહેલી છે, જે નિમકમાંથી પણ મળે છે. બસ, આ વિચાર આવતાં તુરત જ થોડું મૂત્ર ગટગટાવી ગયો. પીતી વખતે સૂગ તો ઘણી ચઢી હતી પણ મેં જોયું કે સૂતાની સાથે જ મને એક જાતનો આરામ મળ્યો. ખાંસી બિલકુલ ઠંડી પડી ગઈ હતી. તે પછી હુ ઘસઘસાટ ઊંઘી ગયો ! **દીપક વિલ્યમ**

વર્ધમાન પીપર પ્રયોગ

જ્યારથી શરીર સ્વાસ્થ્યના વાચકો પાસે વર્ધમાન પીપરનો પ્રયોગ રજૂ કરવામાં આવ્યો છે ત્યારથી નિયમિત રીતે શિયાળો શરૂ થાય છે કે તુરત જ આ પ્રયોગ અંગે વિગતો માગતા અનેક પત્રો આવવા માંડે છે. આવા પત્રલેખકોને વ્યક્તિગત જવાબ આપવા કરતાં બીજા અનેકને આ ઋતુમાં ઉપયોગી બને એ હેતુથી જાહેર રીતે જ એનો જવાબ આપું છું.

✓ પ્રયોગની શરૂઆત કરતાં પહેલાં આગલા દિવસે બેથી ત્રણ દસ્ત આવીને આંતરડાં મળરહિત બને એવો હળવો રેચ લઈ લેવાથી આ પ્રયોગ વિશેષ ઉપયોગી બનશે ક્ષયના દરદીએ રેચ ન લેવો એની ખાસ ભલામણ છે.

આ પછી પહેલા દિવસે ૧ પીપર દૂધ ગ્રામ ૧૦૦, અને પાણી ગ્રામ ૧૦૦, બધું જ સાથે ઉકાળી પાણી બળી જાય અને કેવળ દૂધ રહે એટલે ઉતારી પીપરને પહેલાં સારી રીતે ચાવીને ખાઈ જવી અને ઉપર ખૂબ જ ધીમે ધીમે મોઢામાં દૂધ મમળાવી મમળાવીને પી જવું.

બીજા દિવસે ૨, ત્રીજા દિવસે ૩, એમ દરરોજ એકએક પીપર વધારતા જવું. આમ પાચ પીપર સુધી ૧૦૦ ગ્રામ દૂધ ને એટલું જ પાણી લેવું. ૬થી ૧૦ પીપર સુધી ૧૫૦ ગ્રામ દૂધ અને ૧૫૦ ગ્રામ પાણી લેવું. અને ૧૧થી ૧૫ પીપર થાય ત્યારે ૨૦૦ ગ્રામ પાણી લેવું. આ પ્રયોગથી ક્ષય, દમ, અજીર્ણ, અરુચિ, મંદાગ્નિ, આંતરડાંની, ફેફસાંની નબળાઈ દૂર થાય છે. શરીરમાં નવું લોહી આવે છે અને ઉત્તમ પ્રકારની જીવનશક્તિ–સ્ફૂર્તિ મળે છે.

[૨]

'પ્રવાસી'નાં પાનાં ઉપર છેલ્લાં બે વર્ષથી દર શિયાળામાં વર્ધમાન પીપર પ્રયોગ રજૂ કરવામાં આવે છે અને એ પ્રયોગનુ પોતાની શક્તિ

પ્રમાણે અનુસરણ કરીને અનેક રોગીઓએ આ ઋતુમાં બાર મહિનાના શક્તિસંગ્રહ માટે સારી એવી તાકાત મેળવી છે.

ગયે વર્ષે આ પ્રયોગને અંતે અમે જેણે જેણે આ પ્રયોગ કર્યો હોય એના અનુભવો, અભિપ્રાયો અને એમણે કયા દરદ માટે કેવી રીતે પ્રયોગ કર્યો હતો તેની જાહેર પ્રજા પાસેથી વિગતો માગેલી. આ જાહેરાત પછી અમારી ઉપર જે પત્રો આવેલા એમાંથી નીચેના ત્રણ પત્રો એ પ્રયોગની સિદ્ધિ સમજવા માટે રજૂ કરીએ છીએ. જ્યારે મૌખિક રીતે તો અનેક દરદીઓએ એનાં સારાં પરિણામો અનુભવ્યાની હકીકતો કહી છે.

(क)

પહેલો પત્ર આ પ્રમાણે છે :

કાર્તિક સુદ ત્રીજથી મેં આપે સૂચવેલો વર્ધમાન પીપર પ્રયોગ શરૂ કર્યો હતો અને વધીને ૧૭ પીપર સુધી ગયો હતો. આ પ્રયોગ પછી મારી ભૂખ વધી અને ખોરાક પચવા લાગ્યો આથી મારું પાંચ કિલો વજન વધ્યું પણ સાથે સાથે ખોરાક બહુ વધી જવાથી કેટલાક લોકોએ મને બ્લડપ્રેશરની બીક લગાડી; પણ મને એમાંનું કાંઈ જ માલૂમ પડ્યું નથી મારી તીવ્ર ભૂખને સંતોષવા માટે હું દૂધ, ઘી અને મધ પણ લેતો હતો. આથી પણ મારું વિશેષ વજન વધ્યું. આ પ્રયોગની સાથે હું સવારના માલિશ પછી કસરત કરતો અને બધુ પતી ગયા પછી પ્રયોગવાળું દૂધ લેતો હતો

વિજયસિંહ ડી. આસર

(ख)

મારી પાચનશક્તિ મંદ હતી અને શરદી પણ બે માસથી હતી. સામાન્ય દવાઓથી સાધારણ ફાયદો થતો પણ તમારા લખવા મુજબ 'પ્રવાસી'માથી પીપર પ્રયોગ ૧થી શરૂ કરી ૧૫ સુધીનો કર્યો આથી

મારી પાચનમંદતા અને શરદી દૂર થઈ છે. પ્રયોગ ઘણો જ સારો છે, સસ્તો છે અને કોઈ પણ માણસ કરી શકે એવો છે. આવા પ્રયોગોનું માર્ગદર્શન કરાવો છો તે બદલ ઈશ્વર તમને શક્તિ આપો.

ઈશ્વરલાલ એસ. પટેલ

(ग)

ગયા રવિવારના 'પ્રવાસી'માં આપના તરફથી પીપર પ્રયોગના અનુભવો જણાવવાનું જાહેર કરાયું હતું તે મુજબ મેં ૪૨ દિવસનો પ્રયોગ મંદાગ્નિ, દમ તથા લોહીની ફીકાશ માટે કરેલ હતો. એમાં મને નીચે પ્રમાણે ફાયદો થયો છે.

પ્રયોગ આ પ્રમાણે કર્યો હતો : એકથી ત્રણ પીપર સુધી ૧૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૧૦૦ ગ્રામ પાણી, ૪ થી ૬ પીપર સુધી ૨૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૨૦૦ ગ્રામ પાણી; સાતથી નવ પીપર સુધી ૩૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૩૦૦ ગ્રામ પાણી અને તે પછી બારથી ૨૧ સુધી ૪૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૪૦૦ ગ્રામ પાણી. પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી પીપર દૂધમાં ઉકાળી હતી. દૂધ ૪૦૦ ગ્રામથી ઉપર લેવા કોશિશ કરી પરંતુ અજીર્ણ જેવું જણાતા, દૂધ એટલું જ કાયમ રાખી એક એક પીપર ઊતરતો ગયો. આમ બેંતાલીસ દિવસનો પ્રયોગ પૂરો થયો, જેના મને નીચે મુજબ ફાયદા જણાયા છે :

૧. ખાવા તરફ બહુ અરુચિ હતી. એક વખત ખાધા બાદ પેટ ચડી આવતું અને તેથી ગેસની ફરિયાદ રહેતી; જેથી દમ પણ ચડી આવતો. એ ફરિયાદ હવે નથી રહેતી. ગેસ છૂટ થઈ જાય છે. ખાધા બાદ પણ પેટ નરમ-ફૂલ જેવું રહે છે. પેટમાં જે ખાવા બાદ દર્દ થતું હતું તે પણ હવે નથી થતું. ભૂખ બહુ જ લાગે છે. અને સ્ફૂર્તિની તો વાત જ શું કરું ? મારી જિંદગીમાં આવી સ્ફૂર્તિ મને નહોતી જણાઈ, આવી અજબ સ્ફૂર્તિ મને હમણાં જણાય છે. આગળ હંમેશ સવારના ઊઠવાનું મન જ નહોતુ થતુ તે હવે સવારના પાંચ વાગે

હડપ દઈને ઊડી જવાય છે. કંઈ પણ આળસ થતી નથી. વજન પીપર પ્રયોગ પહેલાં કરાવ્યું હતું, તે પ્રયોગ પૂરો થયા બાદ કરાવ્યું તો ૩ કિલો વધ્યું હતું.

શિયાળાની ઋતુમાં મને હમેશાં દમની તકલીફ બહુ જ રહેતી. કારતકથી કરીને મહા માસ સુધી દમની હેરાનગતિ રહેતી. જેમાં ક્યારે દમ ચડશે એ જ નક્કી ન કહેવાય. ઘેરથી નીકળું ત્યારે દમ ન હોય. રસ્તે ચાલતાં ક્યાક ફૂલની સુગંધ આવે, ક્યાંક ઊંડો શ્વાસ લેવાય એટલામા દમ ચડી આવતો. મૂળે એટલુ જ કે દમની પેટન્ટ દવાઓ સાથે જ રાખવી પડતી. પણ આ વખતે દમની પેટન્ટ દવાનો ઉપયોગ પણ કરવો પડ્યો નથી. શરીરમાં ગરમી પૂર્ણ જળવાઈ રહેતી, જેથી કફ જેવું તો ચાર મહિનામા ક્યારેય જણાયું નથી. ઉપર મુજબ મને ફાયદો આ પીપર પ્રયોગ બાદ જણાયો છે, જે આપને સવિસ્તર જણાવ્યો છે.

હવે જો મને સગવડ હશે તો વસંતવૃત્ત પ્રયોગ કરવો છે. મારા મિત્ર તરફથી ગાયના દૂધ ઉપર રહીને પ્રયોગ કરવાનું સૂચન છે, તો આ સંબંધમાં આપનો શું અભિપ્રાય છે તે 'પ્રવાસી'માં જણાવશો.

પ્રાગજી પ્રેમજી

આ આખોય પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે :

બાર માસની શક્તિનો સંગ્રહ કરી નીરોગિતા મેળવવા માટે શિયાળાની ઋતુને જ પ્રાધાન્ય અપાયુ છે અને એ ઋતુમાં શક્તિ સંગ્રહ માટેના આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં સૂચવાયેલા કેટલાક પ્રયોગમાંનો એક મહત્ત્વનો પ્રયોગ તે વર્ધમાન પીપર પ્રયોગ.

આ પ્રયોગથી મંદાગ્નિ દૂર થઈ ખોરાકનું અજીર્ણ થતું અટકે છે અને કેટલીક વાર માંદગીને કારણે મરી ગયેલી ભૂખ જાગૃત થાય છે. શિયાળાના હવામાનમાં એ રોગીપણાને દૂર કરવા માટે પીપર પ્રયોગ એક આશીર્વાદરૂપ છે. આ પ્રયોગથી ક્ષયનો ઘસારો, નબળાઈ વગેરે દૂર થાય છે. ખોરાકનું સારું પાચન થાય છે.

સંગ્રહણીના દરદથી આતરડાં નબળાં પડયાં હોય, ગેસ થતો હોય, આમનો સંગ્રહ થતો હોય, ઝાડા થતા હોય વગેરે દૂર કરી દીપન-પાચન થાય છે, અને સગ્રહણીથી આવેલી પાંડુતા દૂર કરે છે. નબળા બાંધાના લોકોને આ પ્રયોગથી લોહીમાંસ વધે છે. શ્વાસકાસ, કાયમી શરદી, કફ, દમ વગેરે દૂર કરી કફના સંગ્રહનુ પાચન કરી શક્તિમાં તેનુ પરિવર્તન કરે છે.

છાતીનું શૂળ, ફેફસાંની નબળાઈ કે પ્લુરસી જેવા દરદમાં પણ એ પ્રયોગ ઉપયોગી બને છે હૃદયની નબળાઈ, લોહીનું ઘટતુ દબાણ, શરીર ઠંડુ પડવું, જીવ ઊંડો ઊતરવો વગેરેમાં આ પ્રયોગથી શક્તિ અને ગરમી મળે છે.

જાતીય અશક્તિમાં પણ એ ફળદાયી બને છે. યુવતીઓમાં દેખાતા યૌવનપાડુમાં તે નવું લોહી અને તાકાત આપે છે. શરીરમાં વા પડવો, સાંધાઓ કળવા, વગેરે વાતજન્ય દરદોમાં આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે. જીર્ણજ્વરના વ્યાધિમાં પણ એ ઉપકારક બને છે.

પ્રસૂતિ પછી માતાના શરીરમાં વાયુનુ જોર વધીને ધાવણ સુકાઈ જતું હોય કે પેદા જ ન થતુ હોય તેવી માતાઓને પણ આ પ્રયોગ સાથે શતાવરી અને આસોદ બે બે ગ્રામ ઉમેરીને આપવાથી ખૂબ જ ધાવણ છૂટે છે પ્રસૂતાવસ્થાની નબળાઈ દૂર કરે છે. જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદો અને ફિટ-હિસ્ટીરિયા વગેરે દૂર થાય છે. આ વર્ધમાન પીપર પ્રયોગ વાતજ, પિત્તજ, કફજ એમ ત્રિદોષજન્ય દરદોથી રોગમુક્ત કરી દીર્ઘાયુ બનવા માટે સાચી જીવનશક્તિ પૂરી પાડે છે.

૫૦ ગ્રામ દૂધ અને ૫૦ ગ્રામ પાણીમા ગણદેવીની સારી જાતની પીપર પહેલે દિવસે એક, બીજે દિવસે બે અને ત્રીજે દિવસે ત્રણ એ પ્રમાણે ઉકાળવી. પાણી બળી જાય અને એકલું દૂધ રહે એટલે ઉતારી લઈ પહેલાં એ પીપરને ખૂબ ચાવીને ખાઈ જવી. પછી ઉપર એ દૂધ પી જવું. એ રીતે એક એક પીપર વધારતા જઈ તેના પ્રમાણમાં દૂધ અને પાણીનુ પ્રમાણ વધારતા રહેવું ૪ થી ૬ પીપર સુધી ૧૦૦

ગ્રામ દૂધ અને ૧૦૦ ગ્રામ પાણી, ૫ થી ૧૦ પીપર સુધી ૧૫૦ ગ્રામ દૂધ અને એટલું જ પાણી, ૧૧ થી ૧૫ પીપર સુધી ૨૦૦ ગ્રામ દૂધ અને તેટલું જ પાણી અને ૧૬ થી ૨૧ પીપર સુધી ૩૦૦ ગ્રામ દૂધ ૩૦૦ ગ્રામ પાણી એ જ રીતે ૫દર કે એકવીસ દિવસ કરીને પછી દરરોજ એક એક પીપર ઘટાડતા જઈ એક પીપર સુધી પહોંચવું.

ઓપરેશન કેવી રીતે ટાળ્યું

ધનીમાને દેશી વૈદુ ઘણું આવડતું વસાણાં, ઓસડિયાં, વનસ્પતિ બધું પોતાની જાતદેખરેખ હેઠળ મેળવી, મંગાવી, આખ તળે સાફ કરાવે, ખંડાવે–કુટાવે ને દવાઓ બનાવે બાબુ પન્નાલાલને ધનીમા જોડે ઘરોબો. કુટુંબના અમીચંદબાબુને પેશાબ બંધ થઈ જતો. ડૉકટર ઇવાન્સે ઓપરેશન ઠરાવ્યું પાંચ દાક્તરો હાજર. હથિયાર ઉકાળીને તૈયાર રાખેલા. ડૉકટર પોતે જ એક આવવામાં બાકી.

બાબુને બહુ અસુખ પત્ની ધનીમાના પગ ઝાલી રડે.

'મારા માયાનુ વરમોનુ દરદ તમે મટાડ્યુ, હવે તમારા ભાઇનું આટલું મટાડો. મારે વાઢકાપ નથી કરવા દેવી.

ધનીમાએ ડૉ. ભાલચન્દ્રની સામે જોયું.

'મને દેશી વૈદાનો ઇલાજ કરવા દેશો?'

ડૉકટર ભાલચંદ્રને ધનીમા માટે ભારે માન કહે: 'પેશાબ બંધ છે તેથી પેટ ફૂલ્યું છે તમારી દવા તાત્કાલિક અસર કરે એમ હોય તો થોડી મિનિટ ભલે કરી જુઓ.'

ધનીમાએ કેસુડાં બાફીને તેનું પાણી એક ગ્લાસ પાયું, ને બાફેલાં ગરમ કેસૂડાનો રોટલો કરી પેટે બાંધ્યો. દસ મિનિટમાં મોટું વાસણ ભરીને પેશાબ થયો!

ડૉ. ઇવાન્સ આવ્યા ડૉ. ભાલચંદ્રે બધું સમજાવ્યુ. ઓપરેશનની વાત છોડી દેવામાં આવી.

ત્યારથી ડૉ. ઇવાન્સ ધનીમા પ્રત્યે બહુ જ માન ધરાવતા, ને તેમની ઇજ્જત કરતા

સ્વામી આનંદ

ગળાના કાકડા

આશરે એક વરસ પહેલાં મને કાકડા થયા હતા અને તેનો નિકાલ કરવા મેં ઘણી દવાઓ કરી પણ તેનું પરિણામ શૂન્ય આવ્યું. ડૉકટરે મને ઓપરેશન કરવાનું કહ્યું. હું કાકડાથી હેરાન થતો હતો તેથી મે ઓપરેશન કરાવવાનું નક્કી કર્યું. અને સવારમાં હું પૈસા લઇને હોસ્પિટલમાં જવાની તૈયારી કરતો હતો એટલામાં અમારા એક સંબધી આવ્યા. તેમને મેં કાકડા વિષે કહ્યું. તેઓએ મને કહ્યું કે તમો બે દિવસ પછી જજો. તે પહેલાં હું કહુ તેમ કરો રાત્રે સૂતી વખતે થોડુંક મીઠું (કોરું રાખવું) લઈ તેને બારીક વાટીને ધોતી જેવા બારીક કપડામાં ડબલ વાળી લેવું અને જ્યાં કાકડા હોય ત્યાં ગળાના ભાગ આગળ તે કપડું બાંધી લેવું. આ રીતે એક રાત બાંધવાથી તમારી પીડા દૂર થશે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે મેં કર્યું. સવારે જોઉં છું તો કાકડાનું નામનિશાન નથી! અત્યાર સુધી કાકડા વધ્યા પણ નથી.

આ પછી આ પ્રયોગ મેં બે-ત્રણ જણાને બતાવ્યો અને બધાને સારું થઈ ગયું. આ પ્રયોગમાં કોઈપણ જાતની પરેજી રાખવાની જરૂર નથી.

મનુભાઈ પટેલ

વાવડિંગ, પીપરીમૂળ અને અજમાના ઉકાળાનો પ્રયોગ

એક બહેન લખે છે કે આપના લેખો વાંચીને મારા છુપાયેલા ભાવો પ્રગટ કરવાની ઇચ્છા થાય છે તે અત્રે લખું છું.

'હું એક ૨૯ વર્ષની સ્ત્રી છું.

મારાં લગ્નને તેર વર્ષ થયાં છે. મને ૬ બાળકો પણ છે. ત્યારબાદ મેં ઓપરેશન કરાવી લીધું છે. લગ્ન પછી બીમારી તો એક પછી એક ચાલ્યા કરતી, પણ ઘરનું સુખ અને પતિનું સુખ તેથી બીમારીની ખબર પડી નહિ. પરંતુ દુઃખની વાત છે કે મારા પતિનું બે વર્ષ પહેલાં રેલવે અકસ્માતથી મૃત્યુ થયું ને તેની ચિંતાથી મારું શરીર દિવસે દિવસે ઘસાતું ગયું. ખોરાક પણ સાવ ઓછો થઈ ગયો. તેમાં હું બે વર્ષ થયાં પાણી પીતી નથી. જમ્યા પછી મોળી છાશ પાતળી કરી લઉં છું. એમ કરતાં ૭ માસ પહેલાં હું મુંબઈ ગઈ. મુંબઈથી આવ્યા બાદ મને એકદમ નબળાઈ આવી ગઈ ને પેટનો દુખાવો વધી ગયો. તે વખતે એમ થયું કે પિચોટી ખસી ગઈ છે. પેટ ચોળવાથી જરા આરામ લાગે, પણ પાછું તેમનું તેમ. બ્લડપ્રેશર થઇ ગયું. આખો દિવસ પેટમાં દુખે, અને મોમાં પાણી આવે. ભૂખ લાગે નહિ, ઝાડો ઊતરે તો વીંટ આવીને ઊતરે, હાથ-પગમાં ખાલી ચડે, માથું ધણધણ થાય, સહેજ ચાલવાથી શ્વાસ ચડે, છાતીના ધબકારા વધી જાય, શરીર ધ્રૂજે, સવારે ઊઠતાં જ ચક્કર આવે ને રાત્રે ઊંઘ આવે જ નહિ માસિક આવતાં પહેલાં પંદર દિવસથી આખું શરીર દુખે, પગની તોડ થાય ને સફેદ ચીકણાં પાણી પ્રદરની જેમ પડે. માસિક ૨૨ દિવસે આવે ને સખત દુખાવો રહે. માસિકના ડાઘ ધોવાથી પણ જાય નહિ, લીલાપીળા ડાઘ રહી જાય. માસિક વખતે કાળા કાળા ટુકડા માસિક સાથે આવે. આખો વખત સૂઈ રહેવાનું જ મન થાય આવી તકલીફ હું આજ બે વર્ષ થયાં ભોગવી

રહી છું. મેં ઘણી દવા આ માટે કરી, મોટામોટા ડૉક્ટરોને પણ બતાવ્યું. સ્ત્રી-નિષ્ણાતને બતાવતાં એમણે કહ્યું કે ઑપરેશન કરવું પડશે. લોહી, ઝાડો પણ તપાસાવ્યા. લોહી જરાય ન હતું, અને ઝાડામાં જૂનો મરડો અને કૃમિની અસર જોવામાં આવી. આ રિપોર્ટ ઉપરથી દવા કરી પણ જરાય ફેર પડ્યો નહિ. છેવટે ફરી એ જ ઑપરેશનની સલાહ આપવામાં આવી. હું પણ આ દરદથી કંટાળેલી એટલે ઑપરેશન માટે તૈયાર થઈ ગઈ. બેત્રણ દિવસમા હૉસ્પિટલમાં દાખલ થવાનું હતું; ત્યાં ઘરમાં બીજી તકલીફ આવી પડી તેથી ઑપરેશન બંધ રહ્યું. રાત્રે ઊંઘ ન આવે એટલે અનેક વિચારો તો આવે જ. એમાં મને એમ પણ લાગ્યું કે આ મારો માનસિક રોગ છે માટે હવે કોઈની દવા ન કરવી. માત્ર વાવડિંગનો ઉકાળો ચાલુ કરું— જો સારું થાય તો. બીજા દિવસે થોડાં વાવડિંગ, એકબે પીપરીમૂળના ગંઠોડા અને થોડો અજમો-લઈ એની કપડામાં પોટલી બાંધી પાણીના ટોપમાં મૂકી. પાણી ઉકાળ્યું; અને થોડું પાણી બળ્યું એટલે ઉતારી, ગાળી એ પાણી આખા દિવસમાં પીવાનું શરૂ કર્યું. આજે હું ૭ માસ થયાં આ જ ઉકાળેલું પાણી પીઉં છુ. આથી મારી જૂની ફરિયાદો સાવ જ ચાલી ગઈ છે. માસિક પૂરા માસે આવે છે. ત્રણ દિવસે બંધ થઈ જાય છે. પેટનો દુખાવો તો એકદમ મટી ગયો છે. શરીરમાં ઘણી જ સ્ફૂર્તિ લાગે છે ચાલવાની હવે કોઈ તકલીફ થતી નથી. ભૂખ લાગે છે. ઊંઘ આવી જાય છે અને ખોરાક પણ પહેલાં કરતાં ઠીક લેવાય છે.

હાલ આપણી જે બહેનો ઑપરેશન કરાવે છે તેમને આવી ફરિયાદો રહેતી હોય તો, અગર ચરબીથી શરીર ફૂલી ગયું હોય તેમને આ પ્રયોગ લાભકારી છે. આપણી બહેનો ડૉક્ટરોનાં ખીલોમાંથી બચશે. દેશી દવાની આ ઔષધિઓમાં ઘણો ગુણ છે. બહેનોએ તો ખાસ કરવા જેવો પ્રયોગ છે.

જયાબહેન

ઉપરનો અનુભવ આયુર્વેદની શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ વિચારવા જેવો છે. રોગનાં પાયાનાં ચિહ્નો જોતાં મંદાગ્નિ, અજીર્ણ અને ગેસ મુખ્ય છે. આને પરિણામે જે અન્ય ફરિયાદો ઊભી થઈ છે તેમાં કેવળ પોષણની ખામી જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ બધા એક રીતે આમજન્ય દોષનાં ચિહ્નો છે આ રોગના પાયામાં માનસિક આઘાત પણ કારણભૂત છે. આ સંયોગોમા વાવડિંગ, પીપરીમૂળ અને અજમાનો ઉકાળો આમનુ પાચન કરે છે આમને કારણે જ પેદા થતા કૃમિજ દોષમાં વાવડિંગ અને અજમા કૃમિઘ્ન હોવાથી પાચનની અને આમદોષોનું અનુલોમન કરવાની શક્તિ વધે છે અને આ અનુલોમન પ્રક્રિયાની શક્તિ વધતાં જ રોગજન્ય દોષો દૂર થાય છે.

માસિકનો દોષ, મળવિસર્જનનો દોષ—આ બધા એક રીતે અનુલોમનની શક્તિથી પ્રભાવિત થનારા શરીરના ફેરફારો છે. માનવીની ધાતુ જેટલી શુદ્ધ, સાત્ત્વિક અને ધાતુઅગ્નિ જેટલો પ્રબળ અને સમ તેટલી પાચનશક્તિ વધે છે. ખોરાકના પોષણ દ્વારા ધાતુઓ પુષ્ટ થાય છે. અને પરિણામે એક જીવંત પ્રતિકારની શક્તિનો અનુભવ પણ થાય છે. આ પ્રયોગમાં દરદીએ આમઅજીર્ણ, મંદાગ્નિને દૂર કરીને એવો અનુભવ કર્યો છે. સૌ કોઈએ કરવા જેવો આ પ્રયોગ છે.

સંપાદક

ક્ષયરોગ અને અગત્સ્ય હરીતકીઅવલેહ

ઈ. સ ૧૯૩૪માં મારી ઉમર આશરે ૧૨ વર્ષની હતી, ત્યારે મને એક વાર જીર્ણજ્વર, શ્વાસકાસ વગેરે લક્ષણોયુક્ત એક રોગ થયો હતો. વૈદ-ડોકટરોના મત મુજબ મને ક્ષય થયો હતો એમ નક્કી હતું. મારાથી ખોરાક વધુ ખવાતો ન હતો. મારું શરીર દિવસે દિવસે સુકાતું હતું. તે વખતે મારું વજન ૨૫ કિલો હતું. મારા ઘરમાં કોઈને ક્ષય હતો નહિ, પણ મારી તબિયત બગડી તે પહેલાં

મારી મોટી બહેનને ક્ષયરોગ થતાં તે ક્ષયરોગમાં જ મૃત્યુ પામી હતી. અને તેને લીધે મારાં સગાઓને અને વૈદ-ડૉકટરોને એમ શંકા ગઈ કે મને પણ ક્ષય થયો છે.

હું તે વખતે સુરત રહેતો હતો. તે વખતે સુરતના ઘણા વૈદ-ડૉકટરોની દવા કરી હતી મારા ફેમિલી વૈદનો પણ એવો જ અભિપ્રાય હતો કે મને ક્ષય થયો છે અને તે હજુ પ્રથમાવસ્થામાં છે માટે તાત્કાલિક ઉપાય કરવો જોઈએ.

અમારું મૂળ ગામ પાટણ (ઉ. ગુજરાત) છે. પાટણનાં હવાપાણી સૂકાં હોય છે. ત્યાંના પાણીમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો વિશેષ હોય છે, એટલે બધાનો મત એવો થયો કે મને પાટણ લઈ જવો અને ત્યાં દવા કરવી

પાટણ જતાં અમે અમદાવાદ ઉતર્યા હતા. અમદાવાદમાં એ વખતે એક ક્ષયરોગ નિષ્ણાતને પણ મારી તબિયત બતાવી હતી તેમના મતે પણ મને ક્ષયરોગ થયો છે એમ નક્કી હતું. એક્ષરેથી નિદાન કરવાની પદ્ધતિ એ સમયે સુલભ ન હતી, એટલે એક્ષરેથી ફોટો કઢાવી નિદાન કરાવ્યું ન હતું.

પાટણ હું ૧૯૩૪ના નવેમ્બર માસમાં પહોંચ્યો પાટણમાં એ સમયે એક ધર્માદા આયુર્વેદ દવાખાનું ચાલતું હતુ. આ દવાખાનાના મુખ્ય વૈદની દવા મે શરૂ કરી. તેમણે મારા પિતાજીને કહ્યુ કે ક્ષય જેવાં લક્ષણો છે, પણ ક્ષય થયો નથી અને મારી સૂચના મુજબ દવા કરશો તો હું તેને સારો કરીશ.

મારી સારવારની તેમણે જવાબદારી સ્વીકારી. મારા વડીલોને પણ નિરાશામાં આશા દેખાઈ; તેમની સૂચના પ્રમાણે દવાદારૂ શરૂ કર્યા. તે વખતે મને નીચે પ્રમાણે રોગનાં લક્ષણો જણાતાં હતાં.

૧. તાવ ૯૮થી ઓછો થતો ન હતો. સાયંકાળે વધીને ૯૯-૧૦૦-૧૦૧ સુધી થતો હતો.

૨. ખોરાક લઈ શકાતો ન હતો. મોંમાંથી મોળ આવતી હતી. જો વધારે પડતો ખોરાક લેવાય તો ઊલટી થઈ જતી હતી

૩. વજન દિવસે દિવસે ઓછું થતું હતું. શરીર સુકાઈ ગયેલું. તે સમયે મારું વજન ૨૫ કિલો હતું.

૪. મારી આંખ, જીભ, નખ સફેદ હતા. નખ પર સફેદ ડાઘ વારંવાર પડતા હતા

૫. ખાંસી કોઈક વાર સૂકી તો કોઈક વાર કફયુક્ત આવતી હતી. છાતીમાં કફ એટલો જ રહેતો હતો, જેથી છાતીમાંથી વારંવાર અવાજ નીકળતો હતો.

૬. થોડુંક કામકાજ કરતાં થાકી જવાતું હતું, તેમજ શ્વાસ પણ ચઢતો હતો.

૭. ઝાડો-પેશાબ નિયમિત આવતા હતા.

૮. કફ સાથે ગળફામાં લોહી પડતું ન હતું.

૯. હાથપગનાં તળિયાં અને છાતીનાં પડખાં બળતાં હતાં અને તેમાં કળતર થતી હતી.

વૈદરાજે આ લક્ષણોને અનુલક્ષીને નીચે પ્રમાણે ચિકિત્સા કરી હતી.

૧. ગળોસત્ત્વ ગ્રામ-oાા, સીતોપલાદિ ચૂર્ણ ગ્રામ-૧, ચોસઠ-પહોરી પીપર ગ્રામ-oાા, સુવર્ણ વસંતમાલતી ગ્રામ-o।, અભ્રક ભસ્મ ગ્રામ-o।, આ પ્રમાણે સવારસાંજ મધમાં ચાટવામાં આવતી હતી.

૨. લાક્ષાદિ તેલનું માલિશ શરીરે દરરોજ કરવામાં આવતું હતું.

૩. જો ઉધરસ વધારે થાય તો મરિચ્યાદિ ગુટિ મોંમાં રાખીને રસ ચૂસવાનો હતો.

૪. સવારે અને સાંજે અગત્સ્ય-હરીતકીઅવલેહ ગ્રામ-૨૦ ચાટી ઉપર દૂધ પીવામાં આવતું.

ખોરાકમાં બાજરીનો રોટલો અને માખણ એ મારો મુખ્ય ખોરાક હતો.

ઉપર મુજબનો ઉપચાર લગભગ ૭ માસ સુધી ચાલુ હતો. પ્રસંગોપાત્ત, કદાચિત્ ઔષધોમાં કંઈક ફેરફાર થતો, પણ મુખ્ય ઉપચાર તો ઉપર મુજબ જ હતો.

અગત્સ્ય હરીતકીઅવલેહ મારા ઘરે જ બનાવતો હતો. વૈદરાજે અમને પાઠ ઉતારી આપ્યો હતો અને બનાવવાની વિધિ પણ અમોને બતાવી હતી. મારા રોગ ઉપર અગત્સ્ય હરીતકીઅવલેહ ચાલુ રાખવાનો તેમનો ખાસ આગ્રહ હતો, તેમ જ સુવર્ણ વસંતમાલતી લેવાનું પણ તે ખાસ કહેતા અને એના અનુપાનમાં માખણને મુખ્ય ગણતા હતા. એમની એવી માન્યતા હતી કે સુવર્ણ વસંતમાલતીના અનુપાનમાં માખણ રાખવાથી તે વધારે સારું કામ કરે છે અને તેમની એ પ્રમાણેની સલાહસૂચના અનુસાર ચિકિત્સાક્રમ ચાલુ હતો.

અગત્સ્ય હરીતકીના પાઠમાં એમણે ખાસ ફેરફાર કરાવ્યો હતો અને એની મૂળ ફોર્મ્યુલા (ચરક) મુજબ આખી હરડે નાખવાની કહી છે ત્યાં હરડેનું ચૂર્ણ નાખવામાં આવતું હતું. તેમ જ તેમાં તેલ અને ઘી બંને નાખવાનું કહ્યું છે ત્યાં ફક્ત ઘી જ નાખવામાં આવતું. અવલેહ દર વખતે ૫ કિલો જેટલો બનતો હતો. આ પ્રમાણે અમોએ ત્રણ વખત અવલેહ બનાવ્યો હતો અને મેં તે ખાધો હતો.

ચિકિત્સાથી તાવ ધીમે ધીમે નોર્મલ થતો હતો. ઉધરસ પણ ઓછી થઈ અને વજન દર મહિને બેથી ત્રણ રતલ વધતું ગયું હતું. એક વર્ષ બાદ મારું વજન સુમારે ૪૫ કિલો થયું હતું.

લગભગ એક વર્ષ સુધી ચિકિત્સા કર્યા પછી અમોએ ઉપચાર બંધ કર્યો હતો અને ત્યાર બાદ આ પ્રકારના રોગની ફરિયાદ થઈ નથી અને હું સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થયો છું. મારા આયુર્વેદ પ્રત્યેના પ્રેમની શરૂઆત પણ અહીંથી જ થઈ છે. જે ચિકિત્સાવિજ્ઞાને મને તંદુરસ્ત બનાવ્યો. તે વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ મેં ૧૯૪૧થી પાટણ આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયમાં શરૂ કર્યો અને ૧૯૪૧માં ગૃહીતાયુર્વેદશાસ્ત્રની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરી.

આ અગત્સ્ય હરીતકીઅવલેહનો ઉપયોગ ત્યાર બાદ મેં મારા નાનાભાઈની માંદગીમાં પણ કર્યો હતો. મારા ભાઈને પણ એક સમયે જીર્ણજ્વર, અરુચિ, ઉધરસ, દુર્બળતા વગેરે ક્ષય જેવાં લક્ષણો શરૂ થયાં હતાં. તે વખતે પણ પાટણના વૈદ–ડૉક્ટરોનો અભિપ્રાય હતો કે તેને ક્ષયની શરૂઆત છે. મેં પણ તેને તપાસ્યો. તો મને પણ ક્ષયની શંકા ગઈ પાટણથી અમદાવાદ આવી તેનો એક્ષરે ફોટો કરાવ્યો, તેમાં ક્ષય નથી એવું ચોક્કસ નિદાન થયું

ત્યાર બાદ ગુરતમાં તેના લોહીની તપાસ કરાવી. તેમાં સફેદ રક્તકણમાં ઇઓસીનોફિલ વધુ પ્રમાણમાં જણાયાં હતાં. સામાન્ય રીતે ૪ ટકા ઇઓસીનોફિલ હોય છે તેની જગ્યાએ તેના લોહીમાં ૬ ટકા હતા. એલોપથીમાં આ રોગને ફુફ્ફુસજન્ય ઈઓસીનોફિલિયા કહેવામાં આવે છે અથવા કેટલાક તેને Pseudophthisis તરીકે પણ ઓળખાવે છે. એલોપેથિક નિદાન મુજબ ચિકિત્સા એમેટેલાર્શનના ઇન્જેક્શન આપીને કરવામાં આવી અને એનો કોર્સ પૂરો કર્યો. એમાંથી ઈઓસીનોફિલ નૉર્મલ બન્યો. પણ ત્યાર બાદ બે માસ પછી લોહી તપાસતાં એની સંખ્યા વધી અને રોગનાં લક્ષણો પણ વધેલાં જણાયાં છેવટે મેં તેને અગત્સ્ય હરીતકીઅવલેહ આપવો શરૂ કર્યો. તેનાથી ઉપરોક્ત જંતુઓની સંખ્યા ઘટી. રોગિષ્ટ લક્ષણો દૂર થયા. તાવ, ખાંસી, શ્વાસ વગેરે દૂર થયું અને શરીર સશક્ત બન્યું. મારા મતે મેં આ રોગનું નિદાન ક્ષયજકાસ કર્યું હતું. ફુફ્ફુસજન્ય ઇઓસીનોફિલિયાને ક્ષયજકાસ માની શકાય અગત્સ્ય હરીતકીઅવલેહના સેવનથી તેને સારું થયું. મારા ભાઈએ કુલ ૨।। કિલો અગત્સ્ય હરીતકીઅવલેહનો ઉપયોગ કર્યો હતો અને એથી સંપૂર્ણ રોગમુક્ત બન્યો હતો.

વૈદ્ય નવનીતલાલ બ. પંડ્યા

કેન્સરના ઉપચારમાં ભીલામાનો સફળ પ્રયોગ

મુંબઈના એક દાક્તરે કેન્સરના જે કેસોમાં બિલકુલ આશા રહી નહોતી એવાં કેસો હાથ લઈ એક પ્રયોગ કર્યો છે. ભીલામાનાં બીયાંના ચૂર્ણથી કરેલો આ પ્રયોગ સારી રીતે સફળ પણ થયો છે. ડૉ. બી. જી. વાડે (એમ.ડી.)એ ખૂબ વધી ગયેલા કેન્સરના દર્દવાળા ૫૦ દરદીઓ પર પ્રયોગ કર્યો હતો અને મોટા ભાગના કેસોમાં એમને સારો એવો સુધારો જણાયો હતો. મોઢાના કેન્સરના કેસમાં અને ગળાના કેન્સરમાં આ ઔષધિની અસર વધારે સ્પષ્ટ જણાઈ હતી ભીલામા ભારતભરમાં મળે છે અને ખાસ કરીને આસામ, ખાસી ટેકરીઓ, મધ્ય ભારત અને પશ્ચિમના ઘાટોમાં મળે છે. પ્રાચીન સાહિત્યમાં એની ઔષધીય શક્તિના ઉલ્લેખો મળી આવે છે મરાઠીમાં ભીલામાનાં બીયાંને 'ગોદમ્બી' કહે છે. (ભીલામાને મરાઠીમાં બીલાવા કહે છે) કેટલાક લોકો બીયાંને ખોરાક કે શક્તિ આપનારી દવા તરીકે પણ વાપરે છે. દેશનાં કેટલાક ભાગોમાં સુગંધી પદાર્થ તરીકે પણ એનો ઉપયોગ થાય છે. દાખલા તરીકે કેટલાક પાનમાં એક મસાલા તરીકે એનો ઉપયોગ કરે છે. ક્યાંક કાજુ ને બદામની માફક ખવાય છે. ધોબીઓ કપડાં પર નામ લખવા શાહી વાપરે છે તે આ બીયાં-માંથી કાઢેલી હોય છે.

ડૉ. વાડેએ પચાસ દરદીઓને એમની સ્વેચ્છાએ પસંદ કર્યા હતા. આ દરદીઓ માટે આશા છોડી દેવાઈ હતી. રેડિએશન અને સર્જરી જેવા પ્રચલિત ઉપાયો નાકામયાબ નીવડયા હતા.

દરેક દરદીને દરરોજ ૨૦ થી ૪૦ ગ્રામ બીયાંનું ચૂર્ણ અપાતું. મોટા ભાગના દરદીઓ ૫૦-૬૦ની ઉંમર વચ્ચેના હતા. સામાન્ય રીતે સારવાર ત્રણ માસ જેટલો વખત ચાલી હતી. કેટલાકમાં છ માસ થયા હતા. બે સપ્તાહ સુધી થોડાક કેસોમાં કંઈ સુધારો જણાયો ન હતો, પણ બીજા બધા કેસોમાં ચોક્કસ સુધારો જણાયો

અને દરદ ઓછું થયું હતું દર્દીઓના વજનમાં વધારો ભૂખ, ઊંઘમાં સુધારો અને સામાન્ય તંદુરસ્તીનાં લક્ષણો જણાયાં હતાં.

ડૉ. વાડેએ મુંબઈ યુનિવર્સિટીના જર્નલમાં તેમના સંશોધનનો અહેવાલ આપ્યો હતો અને બીયામાં રેડિયો એકટીવ પોટેશિયમની હાજરી અકસ્માત રીતે જણાતા તેઓ આ સંશોધન પ્રત્યે દોરાયા હતા એ મુદ્દાને લીધે એમણે પ્રયોગ શરૂ કર્યા હતા.

(૧) બીયાં ખાઈ શકાતાં હોવાથી નિર્દોષ નીવડે.

(૨) બહારથી અપાતા રેડિયેશનના કેસોમાં કેટલાક રોગિષ્ટ કોષોમાં રેડિયોએકટીવીટી ખૂબ નજીક જઈ શકતી નથી. આ બીયાંના ઉપયોગથી તે શક્ય બનતું હતું.

નિયત પ્રમાણમાં લેવાય તો ટોક્સીક (નશા જેવી) અસરો નહિ થતી હોવાથી ગામડામાં પણ દર્દીઓ જોખમ વગર આ સારવાર લઈ શકે તે ખાસ લાભ જણાયો હતો.

સંશોધનના હાલના તબક્કે ડૉ. વાડેના મત મુજબ આ સારવારની સાથે કેન્સર મટાડતી સામાન્ય પદ્ધતિઓ પણ, પૂરક પદ્ધતિ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાવી જોઈએ. હોસ્પિટલમાં રહેવાનું આવે તે પહેલાનાં એક-બે માસ માટે તત્કાળ અસર માટે વચગાળાના ઉપચાર તરીકે ડૉ. વાડેએ આ ઉપચારને આદર્શ ગણાવ્યો હતો. લાંબા ગાળાના કાર્યક્રમની દૃષ્ટિએ સંશોધન સંસ્થાઓમાં વધુ અભ્યાસ થવો જોઈએ એમ તેમણે કહ્યું હતું. કર્ણાટક અને મધ્ય ભારત જેવા પાનનો વધારે ઉપયોગ થતો હોય તેવા વિસ્તારોમાં એક ખાસ અભ્યાસ થવો જોઈએ. પાનમાં ભીલામાનાં બીયાં વપરાતાં હોવાને કારણે મોઢાનું કેન્સર થતું નહિ હોય એ નક્કી કરવા આંકડાવિષયક સર્વે પણ કરવી જોઈએ.

['સન્ડે સ્ટાન્ડર્ડ'માં શ્રી પી. આર. ગુપ્તાના લેખ ઉપરથી]

જ્યાં ડૉકટરોના હાથ હેઠા પડચા ત્યાં એક ગામડિયા વૈદ્યની સલાહ કારગત નીવડી

૧૯૧૫માં હું સાઈકલ ચલાવતાં શીખ્યો ત્યારે એમાં પ્રવીણતા મેળવવા હું ખૂબ જ સાઈકલ ચલાવતો. અતિશય થાક લાગે છતાંય હું તો સાઈકલ ચલાવવી ચાલુ જ રાખતો. આ સાઈકલ ચલાવવાના અતિયોગમાંથી જ મને પગના ઘૂંટણનો એક ભયંકર વ્યાધિ થયેલો.

તે દિવસે હું ખૂબ જ થાકી ગયેલો. સાંજે આવીને પાયખાને જતો હતો ત્યાં અચાનક શરીરમાંથી અતિશય પરસેવો છૂટવા માંડ્યો અને થોડી જ વારમાં હું અશક્ત થઈ ગયો. થોડી વારે ઊઠવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો ત્યારે જણાયું કે મારા હાથપગમાં દુખાવો થાય છે, શરીર જકડાઈ ગયું છે. આ રીતે મારા દરદની શરૂઆત થઈ. આમ છતાંય પરાણે જમવા બેઠો, ત્યાં અચાનક શરીર ઉપર ચળ આવવા માંડી અને હજુ તો હું એનો વિચાર કરું ત્યાં પાંચસાત મિનિટમાં તો એ ઉગ્ર રીતે આખા શરીરે પ્રસરી ગઈ. તુરત જ ડૉકટરને બોલાવવામાં આવ્યા. ઉપચારો શરૂ થયા અને રોગનું નામ રક્તપિત્ત કહેવામાં આવ્યું. દવાના પ્રથમ ઘટકો હજુ તો મારા પેટમાં જવાને માંડ થોડો વખત થયો હશે ત્યાં મને અસહ્ય એવી ટાઢ આવવા લાગી અને સાથે જ તાવ શરૂ થયો. પગના ઘૂંટણ ઉપર સોજો વધવા માંડ્યો. મારું હલનચલન અસંભવિત બની ગયું.

આ બધાં પરિવર્તનો એટલાં ઝડપી બની ગયાં કે તે સ્વપ્નાં જેવાં લાગે છે. રોગની શરૂઆત પછી આઠેક દિવસ સુધી અનેક પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા. ડૉકટરો, હકીમો, વૈદ્યો અને અનુભવીઓના નુસખાઓ અજમાવી જોયા, પણ તલમાત્ર આરામ ન દેખાયો. છેવટ મોટા મોટા ડૉકટરોની સભા બોલાવવામાં આવી અને એમનાં સૂચનો પ્રમાણે તમામ ખોરાક બંધ કરી કેવળ દૂધ ઉપર જ રહેવાનું ઠર્યું. મને જરાય હલનચલન મળે એ હિતકર નથી એટલે એને સ્પ્રેકૉટ્સ પલંગથી બાંધીને જકડી લેવામાં આવ્યા. ડૉકટરો કહેતા કે પગના

ઘૂંટણમાં પાણી ભરાયું છે. જો એ ઔષધોપચારથી દૂર નહિ થાય તો ઇન્જેક્શનથી ખેંચી લેશું, એમાં ગભરાવવાની કે ચિંતા કરવાની જરાય જરૂર નથી.

એક જ સ્થિતિમાં એક મહિનો પૂરો થયો. એ દરમિયાન દુખાવો થોડો ઓછો થયો, પણ પગના ઘૂંટણનો સોજો તો જેમનો તેમ જ રહ્યો ફરી પાછી ડૉક્ટરોની સભા મળી. પગને ચોક્કસ રીતે બાંધીને ઊંચો લટકાવી રાખવાનો નિર્ણય લેવાયો અને એ રીતે પંદર દિવસ સુધી રાહ જોવાની સલાહ મળી. આ પંદર દિવસ પછી પણ મારી સ્થિતિ તો જેમની તેમ જ હતી.

હવે તો હું અકળાઈ ગયો હતો. ખોરાક તદ્દન બંધ હતો. ખૂબ જ ગરમ અને ઉત્તેજક દવાઓ આપવામાં આવતી હતી, આથી ગરમી વધવાથી મને થોડો ઝીણો તાવ આવવા માંડ્યો ઊંઘ ઓછી થવા માંડી અને એક જ રીતે સ્થિર સૂઈ રહેવાથી મારું શરીર પણ જકડાઈ ગયું હતું; અને આ બધું કેમ જાણે ઓછું હોય તેમ વળી મને હરસનો વ્યાધિ શરૂ થયો. ઝાડા વાટે લોહી પડવા માંડ્યું અને મળદ્વારે બળતરા થવા માંડી.

અંગ્રેજી વિજ્ઞાન પ્રમાણે આ ઘૂંટણના દરદને સાયનો વાઇટીસ કહેવામાં આવે છે. લાંબા વખતની સારવાર પછી પણ ફાયદો ન દેખાયો ત્યારે ડૉક્ટરોએ મારું લોહી તપાસ્યું અને એમાં ક્ષયનાં જંતુઓ જોવા મળ્યાં. હવે મારો વ્યાધિ ટયુબર ક્યુલર સાયનો વાઇટીસ નક્કી કરવામાં આવ્યો. આ નામ સાંભળતાં જ મારા કુટુંબીઓ અને મિત્રો હતાશ થઈ ગયા. ઈશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા અને ધીરજ રાખીને હું જીવી રહ્યો હતો.

થોડો વખત હોમિયોપથી અને થોડો વખત બાયોકેમિકની સારવાર પણ લઈ છૂટ્યો. એનાથી પણ કશો જ આરામ ન દેખાયો. દરમિયાન ડૉક્ટરે પગ ઊંચે લટકાવેલા તે ધીમે ધીમે સુકાતા જતા હોય એવું લાગ્યું. પગ સુકાતા જવાનો આ ફેરફાર સ્વાભાવિક રીતે જ ચિંતા પેદા કરાવતો હતો.

એ દિવસોમાં એક બીજી ઉપાધિ પણ પેદા થઈ. મારા બીજા પગના સાથળમાં એક ગાંઠ નીકળવા માંડી ગાંઠમાં જરાય દુખાવો નહોતો, પણ ક્રમે ક્રમે વધતી જતી હતી. ૧૫-૨૦ દિવસમા એ ખાસી કેળા જેવડી મોટી થઈ ગઈ ફરી પાછો મારે ડૉકટરોનો આશરો લેવો પડ્યો. ડૉકટરે આવીને ગાંઠ જોઈ અભિપ્રાય આપ્યો કે એ ક્ષયની ગાંઠ (Tubercular Gland) છે અને એ માટે શરીરમાંથી લોહી ખેંચી એનું ઇન્જેક્શન આપવું જોઈએ; પરંતુ સંયોગોવશાત્ સાતઆઠ દિવસ સુધી આ ઇન્જેકશન ન આપી શકાયું. દરમિયાન પેલી ગાંઠ પાકી અને ફૂટી પણ ગઈ. પસની સાથે એક લાંબો દોરા જેવો કૃમિ પણ નીકળ્યો.

મને લાગ્યું કે આ એક કૃમિ ઉપરાંત બીજા કૃમિ પણ આ ગ્રંથિમાં હોવા જોઈએ, પરતુ એ બહાર કાઢવાનો ડૉકટરો પાસે કોઈ ઉપાય ન હતો. આ ગ્રથિ અને ઘૂંટણનો સોજો એ બંને એક જ પ્રકારના કે એક જ કારણના દરદો છે એવું ડૉકટરો માનતા હતા અને એ માટે લોહીનું ઇન્જેકશન આપવાનો આગ્રહ રાખતા હતા; પરંતુ મેં એ માર્ગ ન લીધો. મારી ઇચ્છા તો તાત્કાલિક આ કૃમિને દૂર કરવાની હતી. આ માટે જેને અવૈજ્ઞાનિક વૈદું કહેવામાં આવે છે તેવા ગ્રામવૈદ્યોનો મારા મિત્રોની ભલામણથી આશરો લીધો અને મારે કહેવું જોઈએ કે ખુદ ડૉકટરોની સામે એની હાજરીમાં અનેક કૃમિઓ આ વૈદ્યે બહાર કાઢ્યા અને મારી ગાંઠ એ પછી ધીમે ધીમે બેસી ગઈ-રુઝાઈ ગઈ. આમ એક રોગમાંથી છૂટચો પણ હજુ પગની પીડા તો જેમની તેમ જ હતી. કુટુંબીઓ અને મિત્રોએ મુંબઈ બહાર જવાની સલાહ આપી, પણ એ શક્ય નહોતુ એકવારી માદગીને કારણે ધંધો ખોરવાઈ ગયો હતો મૂડી પણ ખર્ચાઈ ગઈ હતી આમ, ન છૂટકે મુબઈમાં જ રહ્યો.

દિવસો પસાર થતા જતા હતા. તદ્દન પથારીવશ રહેવાથી ભૂખ પણ મરી ગઈ હતી. આંતરડાં કામ કરતાં અટકી ગયાં હતા. ડૉકટરોએ હલનચલનની તો મનાઈ ફરમાવેલી એટલે વ્યાયામ-કસરત પણ શુ થઈ શકે ? આવી સ્થિતિમાં અચાનક મને પ્રાણાયામ કરવાનો વિચાર આવ્યો.

યોગવિદ્યાના અભ્યાસી શ્રીમાન નામજોષીના માર્ગદર્શન નીચે એ પ્રયોગ કરવાનો નિર્ણય કર્યો અને મારા સ્નેહીઓ એમને બોલાવી લાવ્યા. આવીને એમણે મને તપાસ્યો. જોઈને કહ્યું : "જુઓ, હું કોઈ વૈદ્ય કે ડૉક્ટર નથી અને રોગવિજ્ઞાનનો અભ્યાસી પણ નથી. માત્ર આસન-પ્રાણાયામનું થોડું જ્ઞાન અને ઘરગથ્થુ સાદા પ્રયોગોનો થોડો અનુભવ છે. આમ છતાંય એક વસ્તુ મારે કહેવાની છે કે હું જેમ કહું તેમ કરવું પડશે અને એમાં શ્રદ્ધા અને ધીરજ રાખવી પડશે.

ડૉક્ટરો પગને જરા પણ ન હલાવવાની સલાહ આપતા ત્યારે સૌથી પહેલાં શ્રીમાન નામજોશીએ પગને હલનચલન આપવાની હિમાયત કરી અને ઘણા લાંબા વખત પછી મારા જકડાયેલા પગોને મુક્તિ મળી. પહેલા દિવસે દુખાવો ઠીક થયો. બીજો કોઈ પગને ફેરવે ત્યારે જ ફરતો, પરંતુ બે-ત્રણ દિવસમાં જ હું મારી જાતે શ્રમપૂર્વક પણ પગને હલનચલન આપવા માંડ્યો. પંડિતજીની સૂચનાથી દરદવાળા ભાગ ઉપર એરંડિયા તેલનું માલિશ કરવામાં આવતું અને પછી આંકડાનાં પાન દરદવાળા ભાગ ઉપર બાંધી શેક કરવામાં આવતો.

હલનચલનથી પ્રાથમિક શક્તિ આવી એટલે મને શીર્ષાસન કરાવવામાં આવ્યું. પહેલા દિવસે તો મને ઘણા લોકોએ પકડી રાખ્યો અને એ રીતે મેં શીર્ષાસન કર્યું; પરંતુ બે-ત્રણ દિવસમાં જ એક ચમત્કારની જેમ મારું દરદ ઓછું થવા માંડ્યું અને હું મારી જાતે એ કરવા લાગ્યો. અલબત્ત, તકલીફ થતી, પણ એ તકલીફ મેં મારી ઇચ્છાશક્તિથી દૂર કરવાનો, સહન કરવાનો નિર્ણય કર્યો. આમ એકધારા બે માસના પ્રયોગથી મને સંપૂર્ણ રોગમુક્તિ મળી. મહિનાઓ સુધી સેંકડો રૂપિયા ખર્ચ કર્યા છતાંય જે દરદ ન મટી શક્યું તે કેવળ પ્રાણાયામ, આસન અને આકડા–એરંડિયા તેલના માલિશથી દૂર થયું

ગણેશ શિવરામ રાનડે

[પંડિત સાતવળેકરજી સંપાદિત 'આસન ચિકિત્સા'માંથી]

એક અનુભવ

અમારે ત્યાં ઘણાં વર્ષોથી એક અતિ પ્રાચીન કૌટુંબિક પરંપરા ચાલી આવે છે. બીજાં ઘરોમાં પણ હશે ખરી. કદાચ બીજે ન પણ હોય. આજે કોઈનેય આ પ્રયોગ સૂચવીએ તો તે રમૂજી અને કઢંગો લાગે છે. કેટલીક વખત એ કરવા પણ કોઈ તૈયાર થતું નથી. માત્ર જે કરી જોશે એને કંઈક લાભ જણાશે એવી શ્રદ્ધા છે.

આ પ્રયોગ છે ડૂંટીમાં હિંગ રાખવાનો. હિંગનો લગભગ વટાણા જેવડો અતિ નાનો ગાંગડો ડૂંટીમાં રાખવો અને દર પાંચસાત દિવસે તે કાઢી નાખવો, બદલી નાખવો.

સામાન્ય રીતે કાળી ભોંયના પ્રદેશમાં વસતી પ્રજાનાં શરીર વાયુપ્રધાન બને છે. તેમની પાચનશક્તિ પણ બહુ ઉગ્ર નથી હોતી. તેમના શરીરમાં વાયુની ગડબડ વધુ થાય છે. આ વાયુ ઊંચો ચઢે તો હૃદયને હેરાન કરે છે, તેને નબળું બનાવે છે. જો વાયુ અધોગામી બને, મળદ્વાર વાટે જ બહાર જાય તો હેરાન કરતો નથી. આથી આ હિંગનો પ્રયોગ વાયુને અધોગામી બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે.

જેમને વાયુ થતો હોય, એનુ દબાણ હૃદય ઉપર થતું હોય એમણે એ કરી જોવા જેવો છે.

વિશેષ ઓડકાર આવવા એ પણ વાયુ ઉપર ચડવાની નિશાની છે. ઓડકાર શબ્દ ઊર્ધ્વકાર ઉપરથી જ નીકળેલો છે એટલે વાતજ રોગ કે વાતજ પ્રકૃતિના લોકોએ આ પ્રયોગ કરી જોવા જેવો છે.

નટવરલાલ માલવી

હિંગનો શરીરસંપર્ક એ આપણી અતિશય પ્રાચીન ઉપચાર-પદ્ધતિ છે. હિંગ માત્ર વાયુને જ દૂર કરે છે એવું નથી; પણ નાના બાળકોને કે જેને વારંવાર કૃમિ થતા હોય, કૃમિને કારણે પેટ ફૂલતું

હોય, મોઢામાંથી લાળ પડતી હોય, કૃમિથી શૂળ-ચૂક આવતી હોય તેવા પ્રસંગે પણ હિંગનુ એળિયો અને દીકામારી સાથે લેપન કરવાનો આપણે ત્યા પ્રચાર છે. રોજિંદા જીવનમા આ પ્રયોગ કરવા જેવો છે જ.

સંપાદક

કમરનો દુખાવો દૂર કરવાની સિદ્ધિ !

મુરબ્બી શ્રી બાપાલાલભાઈએ એમના 'ભિષગ્ ભારતી'માં પંજાબના એક ક્રાંતિકારી અને વિદ્વાન વૈદ્યનો લેખ પ્રગટ કર્યો છે. આ લેખ માનવીમાત્રની શ્રદ્ધા અને સંશોધન માટેની ભાવનાને જાગૃત કરે છે લેખની વિગત એવી છે કે લેખકને જ-પોતે એક પ્રતિષ્ઠિત સફળ વૈદ્ય છે-લાંબા વખતનો કમરનો દુખાવો છે. વારંવાર આ દુખાવાના હુમલા આવે છે અને એ દુખાવા વખતે અનેક વૈદ્યકીય પ્રયોગો-ઔષધો લેવા છતાંય એમા રાહત મળી શકતી નથી છેલ્લા કેટલાક વખતથી એ નીચેના પ્રયોગથી રાહત મેળવે છે

એમને જ્યારે જ્યારે કમરનો દુખાવો ઊપડે છે ત્યારે એક પાનની દુકાનવાળા સદ્‌ગૃહસ્થને બોલાવવામા આવે છે એ આવીને ઊંધા સૂતેલા દરદીની કમર ઉપર પગ મૂકીને ચાલે છે અને પછી ખૂબ જ ઝડપથી દરદીને ખેંચીને ઊભો કરી ઝડપથી દોડીને થોડું ફરી આવવાની સૂચના આપે છે અને આરામ થઈ જાય છે.

આ લેખ વાંચ્યા પહેલા થોડા દિવસ પહેલાં જ મને પણ જે એક અનુભવ થયો તે નોંધવાનુ મન થાય છે થોડા વખત પહેલાં મારી પાસે એક સદ્‌ગૃહસ્થ આવેલા એમને લાંબા વખતથી કમરના દુખાવાની ફરિયાદ હતી મારી પહેલાં બીજા અનેક ઉપચારો કરેલા મે પણ ગૂગળના યોગમા કસ્તુરી અને મકરધ્વજ જેવાં દ્રવ્યોવાળી દવા આપી આઠેક દિવસની દવા લીધા છતાંય પણ જરાય રાહત ન

દેખાઈ. દવાઓ લઈ લઈને કંટાળેલા પણ ખૂબ, એટલે નવો પ્રયોગ કરવાની એમની વૃત્તિ ન હતી. લાંબા વખતનું દરદ, અનેક પ્રયોગો કર્યા છતાંય આરામ મળતો નથી એ હકીકતે મને પણ વિચારતો કરી દીધો. એ ભાઈ તો દવા વિના જ ગયા. મેં દવા માટે આગ્રહ પણ ન કર્યો.

પરંતુ મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે એ પાંચ-છ દિવસ પછી ફરીથી આવ્યા. એમના અવાજમાં, ચાલવામાં ખૂબ જ ઉત્સાહ અને આનંદ હતો એ પ્રથમ દૃષ્ટિએ જ હું જોઈ શક્યો. આવતાં જ એ કહે : 'વૈદરાજ! દુખાવો મટી ગયો. ક્યાં દુખાવો હતો એ પણ ખબર પડતી નથી!'

મેં પૂછ્યું : 'શું દવા કરી? કોની દવા કરી?'

દવા તો કોઈ જ વૈદ્યની કરી નથી. માત્ર એક બીજો પ્રયોગ કર્યો છે. બોરીવલીમાં એક ભાઈ રહે છે મારા મિત્ર છે. એ ઘેર આવેલા. વાતવાતમાં મેં વાત કરી. મારી વાત સાંભળતાં જ એ કહે : "આ દરદ તો બે દિવસમાં મટાડી દઈશ." વૈદ્ય ન હોવા છતાંય એમણે જે વિધાન કર્યું એથી મને આશ્ચર્ય અને કુતૂહલ થયું. દવા તો મેં કોઈનેય આપતા જાણ્યા નથી, એટલે શું પ્રયોગ હશે એ જાણવાની સ્વાભાવિક ઇચ્છા થઈ

મેં કહ્યું : 'પણ કઈ રીતે મટાડશો?' તો કહે : 'એમાં શું? આ દરદ મટાડવાની મને સિદ્ધિ છે. અનેક દરદીઓને મેં મટાડી આપ્યું છે-દવા વિના જ. એમાં બીજું કશું જ કરવાનું નથી.'

આવા દરદીને ઊંધો સુવાડી દુખાવાની જગ્યાએ પગ મૂકીને હું સાત વખત માત્ર ટપું છું અને દરદ મટી જાય છે. કોઈને ત્રણ દિવસ તો કોઈને પાંચ દિવસ આમ કરવું પડે છે અને આરામ થઈ જાય છે.

આમ થવા પાછળનું કારણ એમણે એ પ્રમાણે કહ્યું કે મારો જન્મ-સામાન્ય રીતે બાળકનું અવતરણ પહેલાં માથું બહાર આવે

અને એની પાછળ શરીર આવે એ રીતે થાય છે; પરંતુ મારો જન્મ પગેથી થયો છે. આથી મને પગપાળો કહેવામાં આવે છે. અને આ પગપાળા લોકોમાં આ દરદ મટાડવાની ઈશ્વરદત્ત શક્તિ નિર્માણ થઈ છે, એમ કહેવામાં આવે છે.

આ વાત સાંભળ્યા પછી એક વૈદ્ય તરીકે મને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયેલું. આમ કેમ બનતું હશે એ સમજવાની વૃત્તિ જાગૃત થઈ. હજુ તો આ અનુભવને પાંચ-સાત દિવસ થયા હતા ત્યાં જ 'ભિષગ્ ભારતી'નો ઉપરોક્ત લેખ વાંચ્યો. મારા જેવું જ આશ્ચર્ય શ્રીમાન હરિશરણાનંદજી પણ અનુભવે છે. એ લખે છે કે આ એક સંશોધન કરવા જેવો વિષય છે.

મહાગુજરાતના વિદ્વાન વૈદ્યોને આ સબંધમાં પોતાના વિચારો-અનુભવો મોકલવાની વિનંતી કરું છું.

એક બીજી હકીકત પણ અહીં નોંધવાની તક લઉં છું. પંડિતજી કહે છે કે આ પ્રયોગ એક વ્યક્તિથી થાય છે કે બીજો પણ કરી શકે એની ખાતરી કરવા મે પ્રયત્ન કર્યો. મારું આત્મબળ કેળવાને એ જ રીતે ઝડપથી ઊઠીને દોડી જવાનો મનસૂબો કર્યો બીજી વ્યક્તિઓની પણ એ માટે સહાય લીધી, પરંતુ એમાં સફળતા ન જ મળી; એટલે વિચારવાનો મુદ્દો એ છે કે આ પગ દ્વારા આવેલા માણસમાં એવી કંઈ વિશેષ શક્તિ રહી છે કે જે કેવળ આ જ પ્રકારના કટિશૂળમાં રાહત આપનારી બને છે. તેનો વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર કરવો જોઈએ, એનું સંશોધન કરવું જોઈએ.

મૂત્રચિકિત્સા

થોડા દિવસ પહેલાંનો એક પ્રસગ અહી નોંધવાનુ મન થાય છે. માટુંગાના જૈન મંદિરમાં અચાનક મારે જવાનું થયું. ઉપલી પડથારમાં ઊભો હતો ત્યાં એક સદ્ગૃહસ્થે આવીને નમસ્કાર કર્યા. એ સદ્ગૃહસ્થને જોતાં જ મારા મનમાં એની આસપાસનાં અનેક સંસ્મરણો જાગ્રત થયાં.

કેન્સરના એ દરદી હતા ગળામાં વીજળીની સારવાર લીધા પછી પણ ગળાની તકલીફ ન મટી ત્યારે કુદરતને ખોળે માથુ મૂકીને એમણે સારવાર કરવાનું બંધ કર્યું, કોઈની ભલામણથી મનેય જોવા માટે બોલાવ્યો હતો મે એમને જોયા ત્યારે એમની સ્થિતિ આવી હતી:

કુદરતી હાજતો સિવાય મઈ રહેતા હતા અશક્તિ ખૂબ જ હતી ગળામાથી પુષ્કળ ચીકાશ આવતી હતી અને સાથે જ ઉધરસ હતી કેન્સરને કારણે મોઢુ બરાબર ખૂલી શકતુ નહોતુ. ઝાડો-પેશાબ સાફ નહોતા અને છતાય વારવાર જવુ પડતું ખોરાકની રુચિ નહોતી

કેન્સર તો મટવાનુ નથી જ, એવી એમને પ્રતીતિ થઈ ગઈ હતી પણ ઉધરસ એટલી ઉગ્ર હતી કે જો એમા થોડી રાહત મળે તો નિરાતે જેટલો વખત જીવવાનુ હોય તેટલો વખત જીવી શકે આ ઉધરસની સારવાર માટે જ મને બોલાવવામા આવ્યો હતો

મને આછુ સ્મરણ છે તે પ્રમાણે મે એમને બેએક મહિના સારવાર આપી હતી આથી એમની ઉધરસ ઓછી થઈ હતી, પણ મટની તો નહોતી જ એક દિવસ અચાનક મે દવા બધ કરવાની ભલામણ સાથે એમને મૂત્રપ્રયોગ કરવાની સલાહ આપી ડૂબતો માણસ તરણું પકડે એ ન્યાયે એમણે મારી આ વાત સ્વીકારી લીધી અને મૂત્રપ્રયોગ શરૂ કર્યો મેં તો એમને માત્ર સવાર-સાજ, ફાવે અને ગમેચ હોય તેટલો પેશાબ રોજિન્દા ખોરાક સાથે લેવાનુ કહેલું

એ પછી તો મારા મનમાથી એ વ્યક્તિ ભૂંસાઈ ગઈ હુ એમને ભૂલી પણ ગયો પણ અચાનક જૈન મદિરમાં મળ્યા ત્યારે કેમ જાણે એ પેલા સદ્ગૃહસ્થ જ ન હોય એવી એમની શારીરિક સ્થિતિ હતી

મે કહ્યુ : "તબિયત સારી દેખાય છે." "હા, જી તમારા પ્રયોગે મને જિવાડી દીધો મહાવીરસ્વામીના દર્શન કરુ છુ અને આરામથી રહું છુ. હજુય તમારો પ્રયોગ તો ચાલુ જ છે દરરોજ ત્રણ વખત પેશાબ પી લઉ છું બાકી બધુ જ ખાઉં છુ. વજન વધ્યુ છે લોહીમાં ગતાશ વધી છે અને શક્તિ તો વધી જ છે "

મેં કહ્યું : "તમારા કેન્સરનુ હવે શું છે ? એની કાંઈ તકલીફ છે ?" મેાઢું ખેાલીને બતાવતાં કહે : "જુઓ, કાંઈ દેખાય છે ?"

જ્યાં એક દિવસ સેાજા સાથે દૂષિત પાકેલી ગ્રંથિ હતી, એમાંથી રસી નીકળતી હતી, દુખાવેા હતેા અને મેાઢું પણ પૂરતું ઉઘાડી શકાય નહિ એવી સ્થિતિ હતી, ત્યાં જોતાં માત્ર એ જગ્યાએ પહેલાં કાંઈક ગૂમડા જેવુ હશે એવેા ડાઘ માત્ર હતેા થેાડા ભાગમાં ખાડેા પડી ગયેલેા, પણ બધેા જ ભાગ રુઝાઈને તદ્દન નીરેાગી, ચેાખ્ખેા થઈ ગયેા હતેા

મને કહે : "હવે તેા એ જ મારી દવા અને ખેારાક બની ગયાં છે."

સમાજે જેની ઘૃણા કરી છે તેની મૂત્રચિકિત્સાનેા આ ચમત્કાર છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં એની પ્રતિષ્ઠા સ્વીકારી છે અને લેાકસંસ્કારમાં એનેા અાજેય પ્રચાર રહ્યો છે. ડેાસીમાના વૈદાંની એ એક સહજપ્રાપ્ત ઔષધિ છે આપણા લેાકેા એનેા વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર કરશે તેા એમાંથી નવી જ સમજણ અને દૃષ્ટિ મળશે.

વાતજ્વરનેા એક જાણવા જેવેા કિસ્સેા

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં વાતજ્વર વ્યાધિમાં અનેક પ્રકારેા છે. એમાં કેટલાક દરદેામાં કેવળ દુખાવેા થાય છે કે અંગ રહી જાય છે, તેા કેટલીક વખત અંગ રહી જવાની સાથે જ તાવ અને તે પણ ઘણેા ઉગ્ર તાવ આવતેા જેવામાં આવે છે. આવા જુદા જુદા દરદીઓની સારવારમાંથી એક દરદીનેા અનુભવ નેાંધવાની તક લઉં છું.

દરદી ૧૬ વર્ષનેા એક યુવાન હતેા. આકરા તાવની સાથે જ એનાં અંગેા રહી ગયાં હતા. શરૂઆતમાં ચિકિત્સકેાનું આ અંગેા રહી જવા તરફ ધ્યાન ન ગયું, અને તાવ પણ ઊતરતેા ન હતેા એટલે ટાઈફાઈડની કલ્પના કરીને ખેારાક માત્ર બંધ કરાવી ઔષધેાપચાર કરેલા; પણ દરદી તેા દિવસે દિવસે વિષમ સ્થિતિ તરફ ધકેલાતેા

ગયો–ક્ષીણ પડતો ગયો. ઊઠતા, બેસતા કે પડખુ ફેરવતા પણ એને તકલીફ થતી હતી પગ તો હરીફરી પણ શકતા ન હતા ઉગ્ર તાવ અને શરીરના જકડાઈ જવા સિવાય બીજી કોઈ ફરિયાદ નહોતી

દરદના વીશેક દિવસ પછી મે જ્યારે દરદીને જોયો ત્યારે દરદીની સ્થિતિ આ પ્રકારની હતી દરદીની જીભ ખૂબ જ મેલી હતી ઝાડો અને પેશાબ બેય કબજ હતા શરીરને અડકતાય દુખાવો થાય એવી એમા વેદના ભરી હતી ઊંઘ તો સાવ ચાલી ગઈ હતી નાડી અતિશય ક્ષીણ અને ખૂબ જ ઝડપથી ચાલતી હતી એમા ત્રિદોષનો ઉશ્કેરાટ ભર્યો હતો આવી વિષમ સ્થિતિમા મે એની સારવાર શરૂ કરી દરદીને નીચેના ઔષધો આપવામા આવ્યા :

૧ મહારાસ્નાદિ કવાથ સાર	૪ ગ્રામ
લસુનસાર	૨ ગ્રામ
અશ્વગંધાસાર	૨ ગ્રામ
અભયાદિ કવાથ સાર	૪ ગ્રામ
સૂંઠનો સાર	૨ ગ્રામ
એરંડિયું તેલ	૧૫ ગ્રામ

જરૂર પૂરતા પાણી સાથે મેળવીને ત્રણભાગ ત્રણ વખત લેવા માટે આપ્યા

૨ લઘુ યોગરાજ ગૂગળની ગોળી ચારચાર સવાર–સાંજ

તાવની ઉગ્રતામા શરૂઆતમાં સપ્તપર્ણ સાર ૪ ગ્રામ, અને ગડૂચી સાર ૪ ગ્રામનો ઉપયોગ પણ કરેલો આઠ દિવસ પછી આ બે દવાઓ બંધ કરી

દરદીને નીચેના સિદ્ધ તેલનુ માલિશ શરૂ કરાવ્યું તલનુ તેલ ગ્રામ ૧૦૦, ગંધારો વજ ગ્રામ ૧૦, લસણ ગ્રામ ૧૦, પાણી ગ્રામ ૧૦૦ પાણી બળી જાય ત્યા સુધી ઉકાળી તેલ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળી એનુ માલિશ કરવાની સૂચના આપેલી માલિશ પછી દરદીને ઊગતા તડકામા એક સાથે અરધો પોણો કલાક બેસાડવામાં

આવતો. આથી દર્દીને ખૂબ જ વાસ મારતો પસીનો છૂટતો અને જેમ જેમ પસીનો છૂટતો ગયો તેમ તેમ દર્દીને ગહત થવા માંડી.

આ ઔષધોપચારની સાથે તાવ હતો એટલે ખોરાક આપવો કે નહીં એનો નિર્ણય મહત્ત્વનો હતો. મારી પહેલાના ચિકિત્સકોએ ટાઇફોઇડના મુદતબંધી તાવની ગણના કરી ખોરાક આપ્યો ન હતો, પણ મને એ સધિગત વાતજ્વર લાગતો હતો એટલે મળદોષનું શોધન કરે તેવો વાતહર ખોરાક આપવામાં હરકત ન લાગી. આયુર્વેદીય ચિકિત્સા પ્રમાણે આ પ્રકારના દરદમાં સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ ખોરાક આપવાનો નિર્દેશ છે. આથી મે નીચે પ્રમાણે ખોરાક લેવાની છૂટ આપી.

લસણ, આદુ-કોથમીરની ચટણી, બાફેલાં શાકભાજી, એમાં જરૂર પૂરતુ તલનુ તેલ ઉપરથી મેળવીને લેવાનુ.

ચારેક દિવસના ખોરાક પછી હળવો, પચી જાય એવો પાતળો ખાખરો, ઘઉંની થૂલી અને બાજરાનો રોટલો.

આ ક્રમ પ્રમાણે જેમ જેમ દિવસો પસાર થતા ગયા તેમ તેમ દરદીની માંસપેશીઓ છૂટી થવા માંડી. દરદી હરફર કરવા લાગ્યો. જેમ જેમ દરદીના ઝેરનો નિકાલ થતો ગયો તેમ તેમ તાવ પણ ઓછો થવા માંડ્યો.

લગભગ પંદરેક દિવસના પ્રયોગ પછી દરદીએ પોતાના ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઊઠીને થોડી હરફર કરવા માંડી અને પછી તો ક્રમે ક્રમે એમાં પરિવર્તન આવતુ ગયું.

આ દરદમાં સૌથી કોઇપણ મહત્ત્વનુ ઔષધ હોય તો એ એરંડિયુ તેલ હતું. દરરોજ પંદર ગ્રામ એરંડિયુ તેલ દરદીના પેટમાં જતું. એને પચાવવા માટે લસણ, સૂંઠ અને બીજાં દીપક-પાચક ઔષધોના સયોગ ભળ્યા હતા. કટુપૌષ્ટિક તરીકે સપ્તપર્ણ, ગળો અને અભયાદિ કવાથ હતા. જેના સંયોગથી મળદોષ પણ દૂર થતો જતો હતો.

એરંડિયા તેલના આંતર-પોષણ ઉપરાંત બાહ્ય રીતે પણ તલના તેલનું માલિશ અને તલના તેલનો ખોરાક સાથેનો ઉપયોગ પણ

સહાયક બન્યો હતો. માત્ર દરદીને સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ અને વાતહર ઔષધોની ચિકિત્સાથી આરામ થયો.

વૈદકીય પ્રવૃત્તિ દરમ્યાન મેં અનુભવ્યું છે કે આજે વાતવ્યાધિ માટે જે જાતની દોડાદોડ કરવામાં આવે છે તે બધ કરીને જો કેવળ યોગ્ય અનુપાન સાથે એરંડિયા તેલનો સમજણપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એનાથી પૂરતો અને કાયમી-ઝડપી આરામ મળી રહે છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં એરંડિયા તેલને વાતગજકેસરીની ઉપમા આપી છે; કારણકે વાતવ્યાધિમાં જે સ્નિગ્ધતા અને ઉષ્ણતાની જરૂર પડે છે તે તમામ તત્ત્વો એરંડિયા તેલમાંથી મળી રહેતાં હોય છે.

ગૂગળ અને એરંડિયા તેલનો અનુપાન સાથેનો ઉપયોગ વાતવ્યાધિમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. માણસ જો થોડી ધીરજ અને ચીવટ રાખીને આ દ્રવ્યોની સાથે સહાયક, પ્રાકૃતિક, 'નૈસર્ગિક ઔષધોની રચના કરે, ને સારવાર લે, તો આજે વાતવ્યાધિને લાંબું, ચીકણું, મહિનાઓ સુધી ચાલે તેવુ દરદ ગણવામાં આવ્યું છે, તે માન્યતા દૂર થશે. મારી આ માન્યતાને ઉપરના પ્રયોગે સમર્થન કર્યું છે.

દમનો રોગ અને એળિયો !

'જન્મભૂમિ પ્રવાસી'માં ફૂલચંદભાઈ કસ્તુરચંદનો ' કાન વીંધવાથી દમ મટી ગયો ' વાંચ્યું. અમુક નસનો સંબંધ પકડાવાથી રોગનુ જોર બધ થાય છે. આપણા દેશમાં ડામ દેવાની પ્રથામાં તે રહસ્ય જણાય છે.

મારા પત્નીને ૧૫ વર્ષનો જૂનો દમ હતો. ઘણા પ્રયત્નો કરી જોયા. અચાનક મારા મિત્રે ચણાભાર એળિયો રોજ રાત્રે સૂતી વખતે પાણી સાથે ટીકડીની માફક ગળી જવા કહ્યું. પહેલે વર્ષે અર્ધો ફાયદો જણાયો. બીજા વર્ષથી દમ મટી ગયો છે. હવે વજન સારું

એવું વધી ગયું છે, તેથી સંપૂર્ણ રાહત રહેશે તેમ લાગે છે. એળિયો જરાપણ નુકસાનકારક નથી. દસ્ત સાફ લાવે છે. રોજ લેવાથી ફાયદો થશે. જે રોગ ઘણી દવાઓ કરતાં મટતો નથી તેવો રોગ એળિયો વાપરવાથી મટી ગયો છે.

વૈદકીય મંડળો આની સચોટતા ઉપર પ્રકાશ પાડશે તો ઘણો ફાયદો થશે.

નાનુભાઈ વ્રજલાલ શાહ

નોંધ : ઉપરનો પ્રયોગ દમના દરદીઓ માટે એક નવી માહિતી સમાન ગણાવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે દમમાં કફઘ્ન ઔષધો આપવાની પ્રથા સ્વીકારવામાં આવી છે, પરંતુ આ પ્રયોગમાં એળિયાનો ઉપયોગ થયો છે તેની પાછળનો હેતુ એ થયો કે દમનું દરદ કોઈ એક કારણે થતું નથી તેની આ પ્રયોગ દ્વારા પ્રતીતિ થાય છે.

સામાન્ય રીતે એક એવો અનુભવ થયો છે કે જે લોકો વિશેષ પ્રમાણમાં ચરબીવાળી ચીજો ખાય છે તેવા દરદીઓનું લીવર મંદ પડે છે અને પરિણામે ચરબીનું પાચન થતું અટકે છે. આવી ચરબીનો સંગ્રહ મળની વિબંધતા–વાયુ અને આમજન્ય વિકૃતિ પેદા કરીને દમ જેવા રોગને પ્રગટ કરે છે. એટલે જો આવા પ્રસંગે કેવળ લીવરને બળ આપે, એની પાચનશક્તિ વધારે અને આંતરડાંમાં સંગ્રહાયેલી આમજન્ય ચીકાશ અને ચરબીના સંગ્રહને પચાવીને દૂર કરે તેવી સારવાર કરવામાં આવે તો એથી જરૂર ફાયદો થાય એળિયો લીવરની મંદતામાં ઉત્તેજિત બને છે, મળદોષને દૂર કરે છે અને આમનું પાચન કરે છે એળિયામાં લીવરનું શોધન કરવાની શક્તિ શાસ્ત્રમાન્ય છે અને અનુભવમાં પણ એનો ઉપયોગ ફળદાયી બને છે, એ રોજિંદા જીવનનો અનુભવ છે. એટલે, એળિયો ગળવાની યોજના દમના દરદમાં ઉપયોગી બની શકે એમ સ્વીકારવું જોઇએ આમ છતાંય એક હકીકતનો વિચાર કરવો જોઈએ કે મરડાના દરદમાં એળિયો ન લેવો જોઈએ. કારણકે એળિયાનો એક મહત્ત્વનો ગુણ જેમ મળદોષને

દૂર કરવાનો અને લીવરનું શોધન કરવાનો છે, તેમ એનો બીજો ગુણ આંતરડાંમાં સગ્રહાયેલા મળને દૂર કરવા માટે વીંટ લાવવાનો પણ છે. આવી વીંટથી આંતરડાં વધારે નબળાં પડે છે અને પરિણામે એમાંથી અન્ય તકલીફો પેદા થાય છે. એટલે કેવળ કબજિયાત અને લીવરની મંદતા હોય પણ મરડાનો કોઈ જ દોષ ન હોય તો જ એનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, એવી મારી ભલામણ છે. વાચકો આ પ્રયોગ કરીને પોતાના અનુભવો જણાવે એવી આશા વ્યક્ત કરું છું.

સંપાદક

દમરોગના બે અદ્ભુત પ્રયોગો

મોતીહારા જિલ્લામાં તૈયાર થતી બેગનપત્તી તમાકુ ગ્રામ ૫૦, સિંધાલૂણ ગ્રામ ૧૦૦ અને આકડાનુ ક્ષીર ગ્રામ ૧૫૦. એક મોટી હાંડલી લઈ પહેલાં તમાકુનો ભૂકો નીચે પાથરી એની ઉપર સિંધવનો ભૂકો પાથરવો. આવી રીતે પાતળા પાતળા થર કરીને આ બે દવાઓ હાંડલીમાં નાંખવી. પછી ઉપર ધીમેથી આકડાનુ ક્ષીર રેડી દેવું, જેથી બધું જ પલળીને મજાનો લોદો થઈ જશે. એને હલાવવાની જરૂર નથી. આ હાંડલી ઉપર એક મજબૂત-વરાળ ન નીકળી જાય એવી ઢાંકણી મૂકી એના ઉપર ચીકણી માટીનો લેપ કરી લેવો. આ ક્રિયાને કપડમાટી કહેવામાં આવે છે. આ કપડમાટી સુકાઈ જાય એટલે એક ખાડામાં નીચે જાળાં, વચમાં હાંડલી, ઉપર અને આજુબાજુ જાળાં મૂકી રાત્રે સળગાવી દેવું. સવારના ઠરી જાય ત્યારે હાંડલી લઈ માટી અંદર ન પડે તેવી રીતે ઉપરની ઢાંકણી કાઢી અંદરનો બળી ગયેલો ભૂકો કાઢી લેવો અને એકાદ દિવસ સારી રીતે લઢી બાટલીમાં ભરી ભેજ ન લાગે તેવી રીતે એને એક પેક બૂચ લગાડવો.

દમના, મોટી ઉધરસના, કફની સસણીના કે જૂની શરદીને કારણે શ્વાસ ચડતો હોય તેવા દરદમાં સવારસાંજ ૦।–૦। ગ્રામ નાગરવેલના પાનમાં મૂકીને આપવાથી સારો ફાયદો મળે છે. અનુભવીઓનું કહેવું છે કે આ પ્રયોગથી ઘણા જૂના દમમાં પણ સારો ફાયદો થાય છે. પ્રયોગ તદ્દન નિર્દોષ છે. પરહેજમાં માત્ર તેલ, મરચું અને ખાટી ચીજો બંધ કરવી જોઈએ.

દમ માટેનો એવો જ એક બીજો પ્રયોગ નીચે મુજબ છે:

ભોંરીંગણીનું પંચાગ ગ્રામ ૫૦૦, ધતુરાનાં પાન નંગ ૧૨૫, આકડાના પાન-અરડૂશીનાં પાન ૧૨૫, અઘેડાનાં પાન ગ્રામ ૪૦૦, વડાગરુ મીઠું ગ્રામ ૧૦૦, ભેંસનું દહીં લીટર ૫-બધી જ વસ્તુઓ ખાંડી, દહીં મેળવી, માટલામાં ભરી લેવું. એના ઉપર કપડમાટી લગાવી પેક કરવું અને ઉપર પ્રમાણે નીચે ઉપર આજુબાજુ છાણાં રાખી અંદરની વસ્તુ બળી જાય એટલો રાત્રે તાપ કરવો. સવારના સાવચેતીથી અંદરનો બળી ગયેલો પદાર્થ કાઢી ખરલમાં લઢી શીશી ભરી હવા ન જાય એવો બૂચ મારવો. આ દવા સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ ગ્રામ, માત્ર કાથો ચૂનો લગાડેલા પાનમાં મૂકીને ખાઈ જવી આથી પણ ખૂબ જ સારો ફાયદો થાય છે એવો અનુભવીઓનો અનુભવ થયો છે.

નોંધ : ઉપરના બન્ને પ્રયોગો ઉત્તમ છે. દમ જેવા વાતજ-કફજ વ્યાધિમાં ઉપયોગી બને એવા છે. આ પ્રયોગોની એક વિશિષ્ટતા એ છે કે એના ઉપયોગથી કોઈપણ જાતનું નુકસાન થવાનો ભય નથી એટલો એ નિર્દોષ છે દમ, જૂની સસણી, વરાધ, મોટી ઉધરસ અને એવા જ બીજાં કફજ-વાતજ રોગમાં એ વાપરી શકાય એવાં છે.

સંપાદક

મારા બે અનુભવો—મરડો અને શરદી

[૧]

મારા દીકરાને મરડો થયેલો. મેં બીજી કોઈપણ દવા આપવાને બદલે કેવળ ઈસબગુલ જ એને આપ્યું હતું અને એ તુરત જ થોડા વખતમાં મટી ગયો. મરડાનો દોષ અને જંતુ નક્કી કરીને એનો ઉપચાર કરવાની મને સલાહ આપવામાં આવેલી. મેં આ સલાહ પ્રમાણે ઝાડો તપાસ માટે મોકલ્યો પણ ખરો. પરંતુ તે દરમિયાન ઉપરનો ઉપચાર કરતાં જ સારું થઈ ગયું એટલે દોષ કે જંતુ પ્રમાણે સારવાર કરવાનો પ્રસંગ જ ન આવ્યો. મને એવો પણ અનુભવ થયો છે કે સાકર સાથે ઇન્દ્રજવ લેવાથી પણ મરડામાં સારી અસર તુરત જ થાય છે અને આરામ થઈ જાય છે.

[૨]

મારો બીજો અનુભવ એવો છે કે મને શરદી થઈ આવી. નાક ઉપર બામ લગાડ્યો. જરા ઘસ્યું પણ હશે અને સહેજ નાકની અંદર પણ લગાડ્યું હશે. મને એની ગરમીથી એકાએક એક દિવસ નાકમાંથી લોહી પડયું. આમ બે-ત્રણ વખત ચાલુ રહ્યું. કંઈક કફમાં પણ લોહી જણાયું. ઘરનાં માણસો ગભરાટમાં પડ્યાં. મારો દીકરો એક ડૉક્ટરને તેડી લાવ્યો. ડૉક્ટરે તપાસી કંઈ નથી એમ કહ્યું, અને કૉર્ટિશન ક્રીમ-સ્ટીરીન નાકમાં લગાડવા કહ્યું. મારી પત્નીએ માથા પર માટી મૂકવાની સલાહ આપી. માટી બે-ત્રણ વખત મૂકી એટલે લોહી પડવું બંધ થયું. હું વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિના ખર્ચમાંથી પણ ઊગરી ગયો.

સાદી, સરળ સારવારનો આ અનુભવ ઘણા પ્રશ્નોમાંથી આપણને ઉગારી લે છે.

કિલ્લાવાળા

બાવીસ દિવસથી આવતો તાવ કઈ રીતે ઊતર્યો ?

સાત માસના બાળકની માંદગીની એક વાત અહીં લખવાનું મન થાય છે ૨૨ દિવસથી આ બાળકને તાવ આવે છે તાવ શેનો છે એ નક્કી થતુ નથી અને આથી એને અનેક પ્રકારની જંતુનાશક દવાઓ, ઈન્જેક્શનો આપવામાં આવે છે. છેલ્લે એમ કહેવામાં આવે છે કે આ તાવ વાઈરસ રોગ છે બાળકની રોગપ્રતિકારશક્તિ વધશે એટલે એ તાવ ઊતરી જશે અને આથી રોગપ્રતિકારશક્તિ માટેના ઉપચારો શરૂ કરવામાં આવ્યા પરંતુ રોગે મચક ન આપી એકધારા ૨૨ દિવસના તાવને કારણે કુટુંબીઓ પણ અકળાયા અને વૈદ્યની દવા શરૂ કરવાના ઈરાદે મને બોલાવ્યો.

બાળકની મહત્ત્વની વિગતો આ પ્રમાણે છે : બાળકની ઉંમર સાત માસની અને એને માટે આ પ્રથમ ઉનાળો છે. બહારનુ દૂધ કે બીજો કોઈપણ ખોરાક બાળકને આપવામાં આવતો નથી. માત્ર એ માતાના દૂધ ઉપર જ રહે છે. માતાનો ખોરાક સાદો છે તેમ જ માતાને પણ કોઈ રોગની તકલીફ નથી. બાળકને બહારનો કોઈ ખોરાક આપવામાં આવતો નથી અને એ કેવળ માતાના દૂધ ઉપર જ રહે છે એટલે એક સ્થિતિ તો સ્પષ્ટ થાય છે કે માતાના ધાવણમાં ક્યાંક દોષ છે. આથી બાળકને માતાનું સંપૂર્ણ ધાવણ બંધ કરાવી માત્ર તૃપ્તિ પૂરતું એકાદ્‌એ વખત ધવડાવવાની સલાહ આપી અને પૂરક ખોરાક તરીકે ફાડેલુ દૂધ લેવાની ભલામણ કરી. એમાં જરૂર પ્રમાણે મોસંબી-સંતરાનો રસ પણ થોડા પ્રમાણમાં મેળવી શકાય એવી સૂચના આપી

આ ખોરાક ઉપરાંત બાળકને નીચે પ્રમાણેનું સંયોજન લેવાનુ સૂચવ્યુ : કાળી દ્રાક્ષ ગ્રામ ૨૫, કરિયાતાની પાંદડી ગ્રામ ૩, ધાણા ગ્રામ ૩ રાત્રે પલાળીને સવારના ચોળી, ગાળીને તેમાંથી થોડું થોડું પાણી આખા દિવસ દરમિયાન પિવડાવવુ.

બાળકના પેટ ઉપર કાળી માટીનો પાતળો પેક મૂકવાની સલાહ આપી.

દવામાં ગળોસત્વ, આરોગ્યવર્ધિની અને સુદર્શન ૦૧ થી ૦ાા આમના પ્રમાણમાં સવાર, બપોર, સાંજ સાદા પાણી સાથે લેવાની સૂચના આપી. અને એ જ રીતે શંશમની નં. ૩ની ૨-૨ ગોળી ત્રણ વખત પાણીમાં ઓગાળીને લેવાનું કહ્યું.

બે દિવસના આ પ્રયોગથી બાળકના તાવમાં ફેરફાર થયો ને તાવ ઊતરવા માંડયો. જે તાવ સતત રહેતો હતો તેમાં ફેર પડયો અને કયારેક તો સાવ જ ઊતરી ગયો હોય એવું પણ લાગ્યું.

ઉપરનું સંયોજન આ રીતે ઉપયોગી બન્યું. આ રોગમાં મારું અનુમાન એ હતું કે બાળકને પિત્તજ ગરમી અને વિદગ્ધાજીર્ણની અસર છે. વિદગ્ધતા માતાના ધાવણ દ્વારા જ મળી છે. કેટલીક વખત એવું બને છે કે માતા ઉનાળાના દિવસોમાં તડકે ફરીને આવે, તુરત જ આવીને પાણી પીએ અને પછી તુરત જ બાળકને ધવડાવે. આમ થવાથી ગરમી અને ઠંડીના પ્રત્યાઘાતને કારણે જેને ગામડી ભાષામાં કપાણ લાગ્યું એમ કહેવામાં આવે છે તેવો શરદી-ગરમીનો આ રોગ બની જાય છે.

કપાણ લાગવું એટલે ગરમીમાં રહીને ઠંડક કરવી. આમ કરવાથી એક એવા પ્રકારનો પ્રત્યાઘાત માનવશરીરમાં પેદા થાય છે કે જેના કારણે શરીરનો દોષ દૂર કરવાની શક્તિ ક્ષીણ બને છે અને સહજ એવી વિકૃતિઓ પ્રગટ થાય છે. કેટલીક વખત એવી વિકૃતિઓ ધાતુઓમાં પ્રસરે છે અને એને પરિણામે રોગની ઉગ્રતા કે જીર્ણતા વધે છે. આવા પ્રસંગે જ લીવરની મંદતા પણ વધે છે. ખોરાકનો આથો આવે છે, વાસ મારતા ખાટા, ચીકણા ઝાડા થાય છે અને બાળક ફિક્કું-નબળું પડતું જાય છે. ઉપરનું સંયોજન પિત્તશામક, શોધક સંયોજન છે અને શંશમની ગોળીઓ બાળકોના રોગોમાં અમૃત જેવી શક્તિ આપે છે. કાળી દ્રાક્ષ, ધાણા અને કરિયાતું પોપણ સાથે ગરમીની

વિદગ્ધ સ્થિતિને શાંત કરે છે. ઉનાળામાં બાળકને આવતા તાવમ આ દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો રોગની ઉગ્રતા ઓછી થાય છે, બાળ નીરોગી બને છે.

ખરતા વાળ માટે

મારી એક બેનપણીના વાળ પુષ્કળ ખરતા હતા. પહેલાં તે તેના વાળ લાંબા અને કાળા હતા, પણ પછી ટૂંકા અને રૂક્ષ થત ગયા. તેણે જાતજાતના તેલ અજમાવી જોયાં, પણ કશો ફરક પડ્યો નહીં. તે બહુ કંટાળી ગઈ હતી. મને વાત કરી ત્યારે મેં તેને એક નવો પ્રયોગ કરવાનું કહ્યું. પ્રથમ તો તેણે હસી કાઢ્યું પણ પછી 'કરી જોવા ખાતર' કરવાનું કબૂલ્યું.

તમે ધારી પણ ન શકો એવો એ પ્રયોગ હતો. એક પાઈ પણ ખર્ચ નહીં—જોકે મને અનુભવ નહોતો. આવો પ્રયોગ મેં કદી કર્યો પણ નહોતો; પણ પછી જ્યારે એની અસર થઈ ત્યારે તો મને પણ આશ્ચર્ય થયું.

પ્રયોગ હતો સૂર્યસ્નાનનો. શિયાળાના દિવસો હતા. વહેલી સવારે ઊગતા સૂર્યનાં કિરણો માથા પર પડે એ રીતે વાળ છુટ્ટા મૂકી બેસવાનું હતું અને તે પણ ૨૦/૨૫ મિનિટ; વધારે વખત ફાવે તો ઠીક, નહીંતર એટલું જ. ત્યાર બાદ સરખી રીતે કાંસકો ફેરવી વાળ ઓળવાના. (તડકો આંખ પર ન લાગે એવી રીતે બેસવાનું).

બીજું, એને ભારે ખોરાક ખાવાની બહુ આદત. ઘરમાં કંઈ કામકાજ નહીં, પરિણામે હલનચલન ઓછું થાય. આ પ્રયોગ વખતે મેંદાની બનાવટો તેમ જ ભારે ખોરાક બંધ કર્યો. તેના બદલે કાચાં શાક, ફળ, કચૂંબરનું પ્રમાણ વધાર્યું. નિયમિત થોડુંઘણું ફરવા જવાનું અને શરીરે તેલની માલિશ કરવાની. બપોરે પણ વાળ છુટ્ટા મૂકી ખાલી વાળ પર તડકો આવે અને સહન થાય તો જ બેસવાનું, નહીંતર

હવા લાગે એ રીતે ખુલ્લામાં બેસવાનું સંવારના નાસ્તા પહેલાં માથામાં સરખી રીતે તેલની માલિશ કરવાની અને છ થી સાત દિવસે માથું ધોવાનું.

આ થઈ પ્રયોગની વાત હવે આ વાળ ખરવાનું ખરું કારણ કહું. આ બહેનના વાળ સારા, પણ ઓળવાની બેદરકારી આમ-તેમ બે કાંસકા ફેરવીને ઝટ પાછા બાંધી દે તેલ પણ જેમતેમ નાખી દે, જે મૂળ સુધી ભાગ્યે જ પહોંચે પરસેવાને કારણે વાળ બહુ ખરાબ થતા ગયા, કારણકે વાળને પણ હવામાં છુટ્ટા મૂકવા જોઈએ આજે બધાને લાંબા વાળ જોઈએ છે પણ માવજત કરવામાં સમય બગાડવો નથી. તો પછી કેમ થાય ?

વળી આ બહેનને ભારે ખોરાક અને ઓછી કસરતને પરિણામે પાચનશક્તિ મંદ પડી ગયેલી. શરીરને પૂરતું પોષણ મળતું નહીં. પરિણામે વાળને તો ક્યાંથી જ મળે ? આનું નિવારણ લીલાં શાક-ભાજીથી સારી રીતે થયું અને વિટામિનોની ખામી પૂરાતી ગઈ. પરિણામે શરીરમાં પણ લાલાશ આવી ગઈ.

પંદર-વીસ દિવસ પછી વાળ ખરવાનું પ્રમાણ ઘટી ગયું. વાળ રૂક્ષ હતા તે હવે નરમ અને લીસા લાગતા; ઉપરાંત તેમાં એક પ્રકારની ચમક દેખાતી. આમ, ધીરે ધીરે વાળ ભરાવદાર તો થયા, પણ શરીરમાં પણ નવી ચમક આવી ગઈ. આ પ્રયોગ બહુ જ સુંદર રીતે સફળ થયો.

આપણી બહેનો નવા તેલો વાપરે છે, એથી શું ફાયદો થઈ શકે ? ખરી રીતે તો એનું કારણ શોધી તેનું નિવારણ થાય તો ફાયદો થાય બાકી બની શકે તો બજારુ ખોરાક ઓછો લેવાનો. એથી શરીરને નુકસાન થાય છે. કુદરતી શાકભાજી અને ફળોનો ઉપયોગ થાય તો શરી-રને લાભ થશે અને તો વાળને પણ થવાનો જ, કારણકે શરીરમાંથી એ પોષણ મેળવે છે. આપણી બહેનો આટલું જાણે તો પણ ઘણું.

મારી રાંઝણ કેમ મટી ?

સને ૧૯૬૧માં ભાવનગરમાં કોંગ્રેસનું ૬૬મુ અધિવેશન ભરાયું હતું તે વખતની વાત છે. મને ગૃધ્રસી (રાંઝણ) અથવા સાયેટિકા નામનો વા ડાબા પગમાં થયો હતો. કોંગ્રેસનુ અધિવેશન એટલે ભાવનગરને આંગણે મહેમાનો દરેક ઘરમાં યથાશક્તિ હોય જ. તેવી રીતે પ્રભુની કૃપાથી જુદાં જુદાં ગામનાં મહેમાનો તરફથી પણ મારા દરદ અંગે જુદા જુદા મત પડવા માંડ્યા. કોઈ કહે કે હવે વા–બા મટી રહ્યા ! એ તો જીવની સાથે જશે. ઉંમરના પ્રમાણમાં બધું થયા કરે એ વખતે મારી ઉંમર પચાસ વર્ષની ખરી. વળી કોઈ મહેમાને દવા–દારુ પણ બતાવ્યાં. એમાં એક ભાઇએ સૂચના કરી કે મારે ભાવનગરના સારા પ્રતિષ્ઠિત અને ખૂબ જ ખ્યાતિ પામેલા ડૉકટરની દવા લેવી અને તબિયત બતાવવી. તે વખતે હું થોડું ચાલું ત્યાં થાકી જતો અને ડાબો પગ, સાથળ અને પીંડીમાં સખત દુખાવો થતો. થોડો સમય બેસીને ફરી ચાલું તો વળી થોડુંક ચલાય. આ પ્રમાણે સ્થિતિ હતી. ત્યારપછી ઉપર લખ્યું તે ડૉકટર સાહેબને તબિયત બતાવી અને એમનો અભિપ્રાય મળ્યો કે તમારાં કમર તથા ફૂલાનાં હાડકાં વધ્યાં છે, એનો ઘસારો નસ ઉપર આવે છે અને એ કારણે પગમાં દુખાવો રહે છે; તો તમે મોટા દવાખાને જઈ 'ડીપ એક્સ-રે'થી શેક લેવો શરૂ કરો. દર અઠવાડિયે બુધવારે શેક લેવાનો–ચાર મહિના સુધી, અને એ બાબતની ચિઠ્ઠી પણ દવાખાના ઉપર લખી આપી. ત્રીસ ઇન્જેકશન લેવાં અને પીવાની દવા. આ બધું શરૂ કરી દીધું; પરિણામ એ આવ્યું કે થોડુંઘણું ચાલી શકાતું હતું તે પણ બંધ થઈ ગયું અને બેસવું પણ હવે તો મુશ્કેલ બન્યું. દરદ એકદમ જોર કરી ગયું અને દવા, ઇંજેકશન, ડીપ એક્સ રે બધું જ નકામુ. થઈ પડ્યું. તદ્દન પથારીવશ થઈ ગયો અને હતાશ પણ થઈ ગયો.

પણ કુદરતની ગતિ ન્યારી છે અને પ્રભુની મરજી એ જ ખરી વસ્તુ છે. નીચેનો પ્રયોગ મારા વાંચવામાં આવ્યો. સાંજથી જ ઉપાય શરૂ કર્યો.

ગુગ્ગલ અથવા સાયેટિકા દરદનું મૂળ તો કબજિયાત છે. ૧૦ ગ્રામ એરંડિયું, ૧૦ ગ્રામ ગોમૂત્ર મેળવીને સવારે નરણા કોઠે દરરોજ લેવું. તંદુરસ્ત ગાયનું ગોમૂત્ર તાજું હોવું જરૂરી છે દરદનું જેવું પ્રમાણ તેટલા દિવસ ચાલુ રાખવાનું. પરહેજી ખાસ પાળવાની. તેમાં જરા પણ ભૂલ ન થાય મગ સિવાયનાં કઠોળ કોઈ જાતનાં લેવાં નહીં, તળેલા પદાર્થ બિલકુલ લેવાના નહીં, ખાટું ખાવું નહીં અને વાયડી વસ્તુ તજી દેવી.

આ મારા અનુભવની વાત છે. પ્રભુકૃપાથી ખૂબ જ સારું છે અને કાશ્મીરથી અમરનાથની જાત્રા પણ કરી આવેલ છું.

ખરજવું, દમ અને શરદી એકસાથે થયાં અને મટયાં !

પાંત્રીસથી ચાળીસ વર્ષની એક તદ્દન નબળા બાંધાની બાઈને મેં પ્રથમ વખતે જોઈ ત્યારે એને સખત રીતે ખરજવું થયું હતું. એના બને હાથ ચીકણા પસ જેવા પાણી અને ફોલ્લાથી ભરાયેલા હતા. લગભગ પાંચેક વર્ષથી બાઈને આ રોગ હતો.

દર્દીને તપાસતાં એને જૂની શરદી અને દમનાં પણ ચિહ્નો જણાયાં. મે પૂછ્યું : ' તમને દમ ચડે છે ? અને આ દમ પણ ખરજવા મોળાં પડે ત્યારે દમ વધે અને દમ વધે ત્યારે ખરજવાં ઓછાં થઈ જાય એવુ થાય છે ? ' ' બરાબર એમ જ થાય છે. ' દરદીએ સ્વીકાર કર્યો.

દરદીને મેં મીઠું લેવાનુ બધ કરાવ્યું અને માત્ર રોટલી, દૂધ, ફળો અને બાફેલા મગના પાણીમાં હળદર–ધાણાનો મસાલો લેવાનુ કહ્યું.

દમ અને ખરજવું એ બને રોગને અદ્યતન રોગવિજ્ઞાનમાં નિકટના સંબધીઓ ગણવામાં આવે છે. આ રોગને 'એલર્જીક પણ કહેવામાં આવે છે.

મે આ રોગનો આ રીતે વિચાર કર્યો દર્દીની પ્રકૃતિ પિત્તની છે અને એનો ઉપદ્રવ કફનો છે દરદીની રક્તધાતુનો જ આ રોગ છે એમા જ્યારે કફ વધે છે ત્યારે દમ ઊપડે છે અને પિત્તનો પ્રભાવ વધે છે ત્યારે ખરજવુ ઊભજે છે

ભારતીય આયુર્વેદમા મીઠુ બધ કરવાથી કફજ અને પિત્તજ બને રોગોમા ફાયદો થાય છે અને આથી જ વસંત ઋતુ–જેને કફની ઋતુ કહેવામા આવે છે એમા મીઠુ બધ કરીને વસંતવ્રતનો પ્રયોગ કરાવવામા આવે છે આ વસંતવ્રતથી ઉનાળાના પિત્તજ રોગોને પણ અટકાવી શકાય છે, એ ભારતીય આયુર્વેદનો સિદ્ધાત છે

એક બીજી રીતે પણ આ રોગનો વિચાર કરવાનુ મન થાય છે દરદી સાથેની વાતો ઉપરથી જાણી શકાયું કે એની માનસિક સ્થિતિ ઘણી જ અસ્વસ્થ છે મગજ ઉપર નાનામોટા આઘાત–પ્રત્યાઘાતો પણ પડ્યા છે આથી જ્યારે જ્યારે આવી માનસિક અસ્વસ્થતા વધી જાય છે ત્યારે પણ આ બનેમાથી એ વખતે જે દોષનો પ્રકોપ હોય તે રોગનો હુમલો આવી જાય છે આમ, ત્રણ મહત્ત્વના વિધાનોને નજર સામે રાખીને મે મારી ઔષધયોજના આ પ્રમાણે કરી

૧ ગધક રસાયન ગ્રામ ०।, આમલકી રસાયન ગ્રામ ०।, આરોગ્યવર્ધિની ગ્રામ ०।, સોમચૂર્ણ ૄ ગ્રામ, સર્પગધા ૄ ગ્રામ અને વ્યોષાદિ ચૂર્ણ ગ્રામ ०।, બે વખત સવાર સાજ દૂધ સાથે

૨ સવારના નરણે કોઠે અને રાત્રે સૂતી વખતે નીચેનો ઉકાળો લેવો।

સારીવા, જેઠીમધ, ગળો, હરડે, ધમાસો, હળદર, ભારગમૂળ, મજીઠ, ભોરીંગણીના મૂળ, અરડૂસી અને કાળીપાટ બધુ સમાન ભાગે મેળવી, અાખુભાગ્રુ ખાડી એમાંથી ૨૦ ગ્રામ ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમા રાત્રે પલાળી સવારના ઉકાળી, ૨૦ ગ્રામ બાકી રહે ત્યારે ચોળી, ગાળીને પી જવુ ગળેલા કૂચાને ફરીથી સાજના ઉકાળીને પીવુ.

એક માસને અંતે દરદીને જોઈ ત્યારે એનું લોહી જે તદ્દન કાળું પડી ગયું હતું, મોઢા ઉપર જે કાળાશ હતી, તેમાં ઠીક રતાશ વધી હતી. ખરજવાં તો તદ્દન સુકાઈ ગયાં હતાં અને દમનો હુમલો પણ ઠીક કાબૂમાં હતો. આ જ દવા બીજા મહિને ચાલુ રાખી. બીજા માસને અંતે હાથ ઉપરની ખરજવાની જગ્યા તદ્દન સાફ લાગી હતી. દમ જેવું નહોતું પણ ક્યારેક શરદી જેવું લાગતું હતું. ત્રીજા માસને અંતે આ શરદી પણ ચાલી ગઈ. દરદીએ ત્રણેક મહિના મીઠું બંધ કરીને આ પ્રયોગ કર્યો હતો. દરદી આજે બધી જ રીતે સ્વસ્થ છે.

હાથીપગાનો રોગ અને ફળાહાર : એક અનુભવ

ઘણા વર્ષો પહેલાંની વાત છે એ દિવસોમાં મને હાથીપગાના રોગનો હુમલો થયો હતો. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં એને ફાઇલેરિયા કહેવામાં આવે છે આ રોગમાં ટાઢ વાઇને તાવ આવે છે અને પગ થાંભલાની જેમ સૂજી જાય છે. કેટલીક વખત વૃષણ ઉપર સોજો આવે છે ને કેટલીક વખત બીજા અંગઉપાંગ ઉપર સોજો થાય છે. સામાન્ય રીતે પગ અને વૃષણ એ આ રોગનાં પ્રધાન અંગો છે. મને દર મહિને આ રોગના બે–ત્રણ–ચાર હુમલા આવવા લાગ્યા. આખરે ડૉક્ટરનું શરણ લીધુ એમની ચિકિત્સા પ્રમાણે ઇંજેકશનો અને દવાઓનો મારો શરૂ થયો, પણ રોગે મચક ન આપી આ સ્થિતિમાં મારી ચિંતાનો પાર નહોતો. એક વખત એક સાધુ મહાત્માનો મને ભેટો થઈ ગયો. મે એમને મારા રોગની વાત કરી.

આ રોગનાં કારણની ચર્ચા કરતાં એ કહે : 'આવા રોગો, સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિને કારણે પૃથ્વી ઉપર એક પ્રકારનો વિષજ દોષ પેદા થાય છે એના કારણે થાય છે. જેમ સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ સાથે ભરતી ઓટ આવે છે, તેમ આ સૂર્ય–ચંદ્રની ગતિની અસર પૃથ્વી ઉપર રહેતા માનવી ઉપર પણ થાય છે ખાસ કરીને આ અસર

અગિયારસથી પૂનમ અને અમાસના દિવસોમાં વિશેષ પ્રબળ રીતે જોવા મળે છે અને આથી જ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ અગિયારસથી શરૂ થતા દિવસોમાં વ્રત, તપ, ઉપવાસ, ફળાહારની યોજના સ્વીકારી છે અને અન્નમાત્રને વર્જિત ગણ્યું છે. આ દિવસોમાં ચોખા ખાવા એ તો સૌથી વિશેષ નુકસાનકારક છે. પ્રાચીનકાળથી એમ કહેવામાં આવે છે કે આ દિવસોમાં જે ચોખા ખાય છે તે પોતાની જીવનશક્તિનો ક્ષય નોતરે છે સાથે જ આજના વિજ્ઞાને જેનો નિર્દેશ કર્યો છે તેવા જંતુ-જન્ય રોગો પેદા થવાની શક્યતા વધે છે.

એમણે મારા દરદ માટે આ દિવસોમાં કેવળ ફળો અને દૂધ ખાવાની ભલામણ કરી. મેં એનો ઉપદેશ અમલમાં મૂક્યો. આ દિવસોમાં અનાજ બંધ કર્યું. આજે આ પ્રસંગને લગભગ સાતેક વર્ષ થઈ ગયાં હશે પણ એ દિવસ પછી મને રોગનો હુમલો આવતો નથી અને ક્રમે ક્રમે હું રોગમુક્ત થતો ગયો છું. આ પ્રયોગ મેં મારા બીજા અનેક મિત્રોને કહ્યો છે અને એમને પણ એક યા બીજા પ્રકારની શાંતિ મળી છે, રોગમુક્તિ મેળવી છે. આપણા ધર્મોમાં માત્ર ઉપવાસ, તપ, વ્રતે એ બીજી રીતે કહીએ તો આરોગ્ય આપનારા સંસ્કારો છે. આજનો કેવળ પોષણનો જ વિચાર કરનારો સમાજ આ દૃષ્ટિ સમજવાના પ્રયત્ન કરશે તો એથી નીરોગિતા મળી રહેશે.

લક્ષ્મીપ્રસાદ ઠક્કર

એના રોગનું કારણ હતું—શહેરી જીવનક્રમ!

મુંબઈમાં રહેતા એક ૧૨/૧૩ વર્ષના વિદ્યાર્થીને મારી પાસે લાવવામાં આવ્યો ત્યારે એની ફરિયાદો આ પ્રકારની હતીઃ

સવારસાંજ ચક્કર આવે છે. પેટમાં વાયુ થાય છે અને કેમ જાણે પેટ ફૂલતું હોય એવું દબાણ વધે છે. શારીરિક થાક લાગે છે

અને ખાસ કરીને પગની પિંડી વિશેષ કળે છે માનસિક રીતે પણ મગજ ખૂબ જ થાકેલું રહે છે. શરીરમાં એક પ્રકારનો ધગારો હોય પણ માપતાં તાવ ન આવે. અભ્યાસમાં મન ચોંટતું નથી. સ્મરણશક્તિ તદ્દન ઓછી થઈ ગઈ છે. સાથે જ માથાનો દુખાવો પણ રહે છે અને દિવસે દિવસે વજન ઘટતું જાય છે.

વિદ્યાર્થી સવારે ઉતાવળે નાસ્તો કરીને શાળાએ જાય છે અને બપોરે લગભગ ૧–૧ા વાગે ઘેર પાછો આવે છે. વચમાં એણે કોઈ પણ પ્રકારનો ખોરાક લેવાનું બંધ કરેલ છે. ક્યારેક હળવો નાસ્તો લે છે, પરંતુ એવા દિવસ ઓછા હોય છે. દરદીને આંખની ફરિયાદને કારણે માથાનો દુખાવો હશે એવા ખ્યાલથી આંખના નિષ્ણાત પાસે બતાવવામાં આવતાં એમાં જ્યારે કોઇપણ પ્રકારની ખામી ન દેખાઇ ત્યારે કોઇ શારીરિક રોગની કલ્પના કરીને એની સારવાર માટે મારી પાસે લાવવામાં આવ્યો.

ઉપરની હકીકતો સાંભળી મને એ રોગ કેવળ પોષણની ખામીનો લાગ્યો. દરદીને મેં નીચે પ્રમાણે ખોરાક અને ઔષધનો ક્રમ ગોઠવી આપ્યો :

૧. બદામ નંગ ૮ને રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારના લઢી એમાં થોડી સાકર અને ઘી નાખી શીરો બનાવી લેવો. એ શીરામાં ૩ ગ્રામ જેટલો પીપરીમૂળનો ભૂકો મેળવી દેવો. આ શીરો દસેક ગ્રામ જેટલો થાય તે ખાઈ જવો અને ઉપર થોડું દૂધ લેવું.

૨. શાળામાં ૧૦–૧૦ા વાગે ૨ કેળાં, થોડો સૂકો મેવો, એકાદ અંજીર, બે-ત્રણ કાજુ અને ૧૫–૨૦ કિસમિસ લેવાં

૩. ભોજનમાં રોટલી, શૂલી, બધા જ પ્રકારનાં શાક, મગનું ઓસામણ, દાળ વગેરે ચાલુ ખોરાક લઈ શકાય.

૪. દવામાં અસેાંદ, શતાવરી, રસાયન ચૂર્ણ, ગોદંતી અને લઘુ-વસંતમાલતી, એનું સમાન ભાગે મિશ્રણ બનાવી સવાર-સાંજ બે બે ગ્રામ લેવાની ભલામણ કરી. ૧૫/૨૦ દિવસમાં વિદ્યાર્થીનો ગેસ મટ્યો,

માથાનો દુખાવો, થાક વગેરે પણ દૂર થયાં અને કામ કરવાની નવી શક્તિ વધી.

રોગનું કારણ એ હતું કે આજે આપણા શહેરમાં ભણવા જવા માટેના જે સમયો અને ભણવા માટેની જે પરિસ્થિતિ છે એના કારણે જે પ્રકારની ખોરાકની અનિયમિતતા પેદા થાય છે તેના કારણે એની પાચનશક્તિ મંદ પડે છે. ભૂખ મરી જાય છે અને ગેસનું પ્રમાણ વધે છે. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓ પોતાને કોઈ રોગ થયો છે એની ચિંતામાં સપડાય છે આથી જ રોગના કારણનો વિચાર કરવો જોઇએ અને એ રીતે એનો આહારવિહાર, મનોવ્યાપાર ગોઠવવો જોઇએ

દૂધ અને ફળરસ પર રહેવાથી હોજરીનું ચાંદું મટ્યું

થોડાં વર્ષો પહેલાં મને હૃદય પાંસળીઓના નીચેના ભાગમાં થોડો થોડો દુખાવો થવા માંડ્યો. ખાસ કરીને આ દુખાવો ભોજન પછી બે ત્રણ કલાકે શરૂ થતો અને જ્યાં સુધી ફરી બીજો ખોરાક ન લઉં ત્યાં સુધી ચાલુ રહેતો. બે ત્રણ કલાક દુખાવો અને બે ત્રણ કલાક આરામ, એ મારી રોજની પરિસ્થિતિ હતી ખાસ કરીને હું ઊભો હોઉં કે બેઠો હોઉં ત્યારે આ દરદ વધારે ઉગ્ર થતું અને જો સૂતો રહું તો એમાં સારી રાહત લાગતી. ધીમે ધીમે મારી ફરિયાદ વધતી ગઈ. જ્યારે ડૉક્ટરોને બતાવ્યું ત્યારે મારી હોજરીમાં ચાંદું છે એવો અભિપ્રાય મળ્યો અને એનો ચોક્કસ નિર્ણય કરવા માટે એક્સ-રે ફોટો લેવાની સૂચના આપી. ફોટો લીધા પછી જણાયું કે હોજરીમાં એક જગ્યાએ મોટું ચાંદું છે જ, અને એ માટે કોઈપણ હૉસ્પિટલમાં રહીને સારવાર લેવાથી અવસ્ય આરામ થઈ જશે આ રોગમાં વિશેષ ચીવટ એટલી જ રાખવાની રહે છે કે હમેશાં પેટ ખોરાકથી ભરેલું જ રાખવું જોઈએ. થોડી થોડી વારે થોડો થોડો ખોરાક લેવો જોઈએ

કે જેથી હોજરીમાંથી છૂટનારા પાચકરસો આ ચાઠાવાળા ભાગ ઉપર પડીને એમાં આવતી રૂઝને પાચકરસની ખટાશથી દૂર ન કરી શકે

હોસ્પિટલમાં મને રાખવામાં આવ્યો. રાતના ૧૧થી ૫ સુધીનો સમય બાદ કરીને મારો ખોરાકનો ક્રમ ગોઠવાયો. એમાં ક્રમ પ્રમાણે મને માંસ-મચ્છી, ટોસ્ટ-માખણ, દૂધ, કોકો, મધ અને પાઉં વગેરે અવારનવાર આપવામાં આવતાં અને સાથે જ દવાઓનો મારો પણ કરવામાં આવ્યો હતો. એક માસની સારવાર પછી મારો ફરીથી ફોટો લેવામાં આવ્યો, પણ ચાંદું તો એ જ સ્થિતિમાં દેખાયું. અલબત્ત, મારું વજન ૧–૨ રતલ વધ્યું હતું એક મહિનાને અંતે ડૉક્ટરે નિખાલસપણે મને ઘેર જઈને સારવાર લેવાની સલાહ આપી અને એટલી ચેતવણી આપી કે જો ખોરાક લેતાં વજન ઘટે તો આ રોગમાં ઓપરેશન એ જ એક માર્ગ છે, પણ જો વજન વધતું રહે તો સમજવું કે ધીમે ધીમે ચાંદું રૂઝાઈ જશે.

નિરાશ થઈને હું ઘેર આવ્યો. કોઈ મોટા નિષ્ણાત ડૉક્ટરને બતાવવાનું પણ મન ન થયું; પરંતુ આખરે એક વખત કુદરતી ઉપચારના કોઈ પુસ્તકમાં દૂધ લેવાથી આ રોગ મટે છે એવું વાંચેલું, એટલે એ જ પ્રયોગ કરવાનો નિર્ણય કર્યો પ્રયોગની શરૂઆત આ રીતે કરી : દરરોજ ૩ કિલો દૂધ આખા દિવસમા દર બે બે કલાકે ૩૦૦–૩૦૦ ગ્રામ લઈને પી જતો. આ દૂધની સાથે દૂધ પીધા પછી તુરત જ નાની ચપટી જેટલો સોડા બાઈકાર્બ લેતો દિવસ દરમ્યાન બેથી ૩ સતરાનો રસ પણ લેતો. ૭ સાત દિવસ પછી સોડા બાઈકાર્બ અને નારંગી બંધ કરીને કેવળ દૂધ જ ચાલુ રાખ્યું. ૧૫ દિવસને અંતે મારો દુખાવો લગભગ બંધ થઈ ગયો. મારું વજન પણ પાંચ રતલ વધ્યું. એક માસને અંતે મારું વજન ૧૦ રતલ વધેલું દેખાયું. ૭ અઠવાડિયાં સુધી મેં આ દૂધકલ્પ ચાલુ રાખ્યો આખા દિવસમાં ૩થી ૩॥ કિલો દૂધ જ હું લેતો હોવા છતાંય મારી શક્તિ વધી, વજન વધ્યું અને દરદ દૂર થઈ ગયું એ પછી હું ધીમે ધીમે ખોરાક

ઉપર ચડી ગયેા. આજે આટલાં વર્ષો પછી પણ હું તદ્દન સ્વસ્થ છું અને મારી બધી જ પ્રવૃત્તિ નિયમિત કરી શકું છું,

પી. એન. ઘેાપ

કેારા ખેારાકથી મારું વજન વધ્યું

" આપને આ પત્ર લખીને મારા અંતરની આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવાની તક લઉં છુ. આપને યાદ હશે કે કેટલાક વખત પહેલાં હુ આપની પાસે મારી જૂની શરદીની સારવાર માટે આવેલેા. મેં મારી શરદી માટે અનેક દવાઓ કરેલી અને છેલ્લે એલર્જિક રેાગ તરીકે પણ મે ખૂબ જ સારવાર કરાવેલી પણ આ બધા પ્રયેાગેામાં મારા રેાગે મને મચક આપી નહેાતી આખરે આયુર્વેદિક સારવાર કરવાના નિર્ણય સાથે હું તમને મળેલેા.

તમે મારા રેાગનું નિદાન મંદાગ્નિ અને લીવરની મંદતા કહેલું અને દવાની સારવાર ઉપરાંત મને આપે કેટલીક ખેારાકની મહત્ત્વની સૂચનાએા આપી હતી. દવા તેા મેં થેાડેા વખત જ લીધી પણ મારા શરદીના રેાગમાં આપની ખેારાકની સૂચનાએાએ મને ભારે ફાયદેા કર્યો. મારેા શરદીનેા રેાગ તેા ગયેા જ, પણ જે મારું વજન વર્ષોથી વધતું નહેાતું તેમ જ મને ખેારાકની જે રુચિ જ થતી નહેાતી એમાં તેા ભારે લાભ થયેા

આપે મને આટલી સૂચના આપેલી—

(૧) ઘી કે તેલ ન જ લેવાં–કેાઈ પણ સ્વરૂપમાં.

(૨) મેવેા, મીઠાઈ પણ ન જ લેવાં કે મેંદાની બનાવટ પણ ન લેવી.

(૩) ખાંડનું પ્રમાણ શકય એટલુ એાછું કરી નાખવાનું આપે કહેલુ ।

આ ત્રણ મહત્ત્વની સૂચનાઓ હતી. આ સૂચનાને આધારે મેં મારો ખોરાક આ પ્રમાણે ગોઠવ્યો :

સવારના મસાલો નાખીને બનાવેલો ઉકાળો.

બપોરના કોરી રોટલી, બાફેલું શાક, બાફેલી દાળ, થોડો ભાત, કાચી કચુંબર અને મોળી પાતળી છાશ છાશ છમકાવીને ગરમ ગરમ લેવાનું આપે કહેલું એટલે એ પ્રમાણે ગરમ કરાવીને લેતો. ક્યારેક પોપૈયું પણ લેવામાં આવતું.

સાંજે ઘી વગરની ખીચડી, રોટલો-રોટલી, થૂલી, મોળી છાશ વગેરે લેતો.

આ ઉપરાંત આદુ-લસણની ચટણી, આદુ-હળદર, મરી-કેરડાનું અથાણું લેવાનું શરૂ કર્યું. આ ખોરાકથી મારી ભૂખ ઊઘડી અને પહેલાં જેટલો ખોરાક લેતો હતો એના કરતાં વિશેષ ખોરાક લેવા માંડ્યો. મારી શરદી ધીમે ધીમે ઓછી થવા માંડી, શક્તિ વધવા માંડી અને મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે વર્ષોથી મારું જે વજન જ વધતું નહોતું તે વધવા માંડ્યું. લોહીની રતાશ, શરીરની સ્ફૂર્તિ અને કામ કરવાનો ઉમંગ પણ વધ્યાં. હજુય હું તો આ ખોરાક લઈ રહ્યો છું. હવે ઠંડી શરૂ થશે એટલે ગીધાં ઘી-તેલ લેવાને બદલે દરરોજ તલની ચીકી લઈશ અને છાશનું પ્રમાણ વધારીશ. લસણની ચટણી સાથે થોડું દહીં પણ લેવાનું ગોઠવી લઈશ

મારા મનમાં વર્ષોથી જે વિચાર પોષાયા કર્યો હતો કે ઘી, તેલ, દૂધ, ખાઈએ તો જ શક્તિ મળે એ કલ્પના ખોટી ઠરી છે. તમારું એક વાક્ય મારા મગજમાંથી જતું જ નથી. તે એ છે કે ખોરાક જે પચે તેમાંથી જ શક્તિ મળે ને ન પચે તેવો ખોરાક-પોષણમૂલ્ય તરીકે ગમે તેવા ઉચ્ચ પ્રકારનો હોય તોપણ એનું કશું જ મૂલ્ય નથી. આવો ખોરાક લઈને એને પચાવવા માટે ઉત્તેજક, પાચક પીણાં લેવાથી આંતરડાંની પ્રાકૃતિક શક્તિ વધતી નથી પણ એ ક્ષીણ પડે છે

અને જેવાં આવાં પીણાં લેવાનું બંધ થાય એટલે તુરત જ આંતરડાં નબળાં પડવા માંડે છે

મારી શરદી એ અયોગ્ય ખોરાકને પરિણામે પેદા થયેલ મંદાગ્નિનો રોગ હતો. જ્યારે હકીકતમાં મને એમ સમજાવવામાં આવતું હતું કે પ્રતિકારશક્તિની ખામીને કારણે હું એલર્જિક બની રહ્યો છું. એટલે પ્રતિકારશક્તિ વધારવા માટે મને મારો પોષક ખોરાક લેવાની ભલામણ થતી પરિણામે મારો રોગ વર્ષો સુધી મારા શરીરમાં ભરાઈ રહ્યો.

તમારું એક બીજુ દૃષ્ટાંત પણ મારી નજરમાંથી જતું નથી. તમે કહેલું કે આ ભીખારા વાઘરી શું ખાય છે? અનેક પ્રકારની વિકૃતિઓવાળુ, વાસી, સડેલું અને કેટલીક વખત તો ઉકરડામાંથી ભેગુ કરેલું, ગંદું, અજીઠું લાવીને એનો ઉપયોગ કરે છે અને છતાંય એને કશુ જ થતું નથી. કારણ, એની પાચનશક્તિ તીવ્ર છે. રોગચાળાનો આધાર આ અગ્નિની પ્રદીપ્ત સ્થિતિ સાથે સંકળાયેલો છે, આ સત્ય હુ હંમેશાં મારી નજર સામે રાખીને મારો રોજિંદો ખોરાક ગોઠવુ છું.

મને એટલું સ્પષ્ટ સમજાઈ ગયું છે કે મારા ખોરાકમાંના ચરબીનાં તત્ત્વો પેદા કરે તેવા પદાર્થોને હું પચાવી શકતો ન હતો. આ ચરબીના પદાર્થો પચાવવા માટે મારું લીવર નબળું પડી ગયુ હતું અને પરિણામે પાચક રસોને અભાવે આ ખોરાક પચતો નહોતો. કોરા ખોરાકથી, બાફેલા ખોરાકથી લીવર ઉપરનું દબાણ ઘટ્યું અને પરિણામે એના ઘસારાની પૂરણી થતાં જ એ કામ કરતું થયું.

અને હવે એ પણ સમજાઈ રહ્યુ છે કે માણસના શરીરમાં પણ એક એવી શક્તિ છે કે જે, જો એને મંદાગ્નિ ન હોય તો શરીરને આવશ્યક તમામ તત્ત્વો પોતે જ ગમે તેવા ખોરાકમાંથી આવશ્યક તત્ત્વમાં રૂપાંતર કરીને આપે છે. ગરીબ માણસ છાશ, રોટલો, મીઠું મરચું ખાઈને જીવે છે છતાંય એને ચરબીની ખોટ દેખાતી નથી, કારણ, રોટલામાંથી પણ એ આવશ્યક ચરબી પેદા કરી આપે જ છે

આમ આજ મારા ખોરાક અને મારા રોગની દૃષ્ટિએ મારા વિચારોમાં આમૂલ પરિવર્તન થઈ ગયુ છે આ પરિવર્તનથી હું નિરોગી બન્યો છુ, શક્તિ વધી છે અને વજન પણ વધ્યું છે તમે કહેલુ કે આખરે તો માણસ જીવનભર ખોરાક લઈને જ જીવવાનો છે દવાને આપણે ખોરાકને સ્થાને નહિ મૂકી શકીએ એટલે ખોરાક જ એવી રીતે લેવાની ટેવ ઊભી કરવી જોઈએ. એની પસંદગી એવા પ્રકારની થવી જોઈએ કે જેથી ખોરાક એ ઔષધિ બની જાય અને હું બરાબર અનુભવી રહ્યો છુ કે મારો ખોરાક જ મારી દવા બની ગયો છે પ્રાત સ્મરણીય ગાંધીજીની ભાવના પણ આ જ હતી ને !

પત્ર પૂરો કરુ તે પહેલા જીવનની સાચી દૃષ્ટિ આપવા માટે અંતરથી આભારની લાગણી વ્યક્ત કરુ છુ

આંતરડાંનાં ચાંદાંમાં ઉગ્ર દવાઓને બદલે યોગ્ય ખોરાક જ ઉત્તમ છે

છેના કેટલાક વખતથી મારા પેટમા કાયમી ઝીણુ ઝીણુ દુખ્યા કરતુ ખાવાનુ બધ કરુ કે ફેરફાર કરુ તો સારુ લાગે, પણ ફરી પાછો ત્રણચાર દિવસે એ જ પ્રકારનો દુખાવો ઉપડે મારા બાપુજી બહારગામ ગયા હતા એટલે બીજી કોઈ વ્યવસ્થા કરવાને બદલે મારા બાએ બાજુના એક વૈદ્યની દવા શરૂ કરી થોડો વખત આરામ થયો અને વળી પાછુ દરદ ઊપડે આમ ત્રણેક માસ પસાર થઈ ગયા દિવસે દિવસે દરદની ઉગ્રતા વધતી જ જતી હતી

અંતે થાકીને મને અમારી બાજુના એક શહેરમા લઈ જવામા આવ્યો, જ્યા મારો ઝાડો, પેશાબ અને લોહીની વૈજ્ઞાનિક તપાસ કરી અને ઉપચારો શરૂ થયા પણ થોડા દિવસના આ પ્રયત્ન પછી પણ એમાં ફાયદો ન જણાયો આખરે મારા પેટના એકસરે ફોટાઓ

લેવામાં આવ્યા, અને તે પછી દર ત્રણ કલાકે ઇન્જેક્શનોનો મારો શરૂ થયો. પણ આ પ્રયોગથી મારી સ્થિતિ પહેલાં કરતાંય વધુ બગડી ! ત્રણ અઠવાડિયાના આ પ્રયોગને અંતે થાકીને મારી દવા કરવાનું છોડી દીધું. મને કહ્યું કે એને કોઈ સારી હવાવાળા સ્થળે લઈ જાઓ.

અમે રાજગઢ ગયાં, ત્યાં પ્રખ્યાત વૈદ્યની દવા શરૂ કરી પણ આરામ ન દેખાયો. અંતે થાકીને મેં બધી જ દવાઓ છોડી દીધી અને કેવળ પ્રવાહી રસાહાર લેવાનો વિચાર કર્યો. આ પ્રયોગથી પણ તદ્દન આરામ તો ન જ દેખાયો પણ એટલો ફેર પડ્યો કે દરદની ઉગ્રતામાં ઘટાડો વધારો થયા કરતો.

કોઈકે કહ્યું કે મારા પેટમાં ચાંદાં પડ્યાં હશે. ચાંદાંનું નામ સાંભળતાં જ ઘરનાં સૌ ગભરાઈ ગયા અને મને એક મોટી હૉસ્પિટાલમાં લઈ જવામાં આવ્યો. મોટા મોટા સર્જનોએ મારું નિદાન કર્યું. આંતરડાંમાં ચાંદાં જ હતાં. એવું નક્કી થયું. અને ઉપચાર તરીકે ઓપરેશન જ કરવું રહ્યું એ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ જ ન હતો.

આ દિવસોમાં જ મારા દરદની તીવ્રતા વધી. દુખાવો અસહ્ય થવા માંડ્યો. અને સાથે જ લીલા રંગની ઊલટીઓ પણ થવા માંડી. સાથે જ ઝાડો પણ બંધ થઈ ગયો. આ હુમલામાં હું વારંવાર બેભાન બની જતો. મારા કુટુંબનાં સૌ નિરાશ અને ચિંતાગ્રસ્ત બની ગયા. ડૉક્ટરોએ અભિપ્રાય આપ્યો કે ઓપરેશન કરવું શક્ય નથી. ખૂબ જ અશક્તિ હોવાથી સંભવ છે કે દરદી લાંબું ન જીવે. આમ છતાંય સામાન્ય શક્તિ વધારવા માટે અનેક દવાઓ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી. અમે પણ ખેંચાઈને એ બધી જ દવાઓ લીધી. પણ આ ભારે દવાઓ પચાવવાની મારી પાસે શક્તિ જ ક્યાં હતી ? અંતે થાકીને મારા બાપુજી મને ઘેર લઈ આવ્યા. નિસર્ગોપચારનો આશરો જ હવે બાકી રહ્યો હતો, મારા બાપુજીને નિસર્ગોપચારની થોડી સમજ અને જ્ઞાન હતાં. એમણે પોતાની રીતે જ પ્રયોગ શરૂ કર્યો.

ઘરમાં એક મોટું પાણી ભરવાનું ટબ હતું. દિવસમાં ત્રણ વખત કમર ડૂબે એ રીતે કટિસ્નાન લેવાનું શરૂ કર્યું. અમારા કુટુંબીઓ સ્નેહીઓ, પડોશીઓએ આ પ્રયોગની હાંસી ઊડાવી. મારા બાપુજીને ગાંડા પણ ગણ્યા. પણ અમે તો બધાની સામે આંખ આડા કાન કર્યા. કુદરતના આશરા સિવાય હવે બીજું બાકી પણ શું રહ્યું હતું ? પરંતુ સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે થોડા દિવસમાં જ પેટનુ દરદ ઓછું થવા માંડ્યુ. સારી ઊંઘ પણ આવવા માંડી. ખોરાકમાં કેવળ સંતરાંનો રસ લેવાતો હતો.

વધુ થોડા દિવસ ગયા અને મને તો તદ્દન જ આરામ થઈ ગયો હોય એવું લાગ્યું. દુખાવો થતો જ ન હતો. ભૂખ પણ ઊઘડી અને દૂધ પણ પચવા માંડ્યુ, ક્રમે ક્રમે ખોરાક ઉપર પણ ચડી ગયો. અને સંપૂર્ણ રીતે નિરોગી બની ગયો.

હવે તો મને દવાઓ ઉપર નફરત આવી ગઈ છે. માનવીમાત્ર માટે ઉગ્ર દવાઓ કરતા વનસ્પતિજન્ય ખોરાક એ જ ઔષધિ બની શકે છે એવો મને અનુભવ થયો છે. રવિ ભૂજ

પિત્તશુળનો અનુભવસિદ્ધ ઉપાય

'હું માનુ છુ કે આપ મને ભૂલી તો નહિ જ ગયા હો.' એક સજ્જને આવીને મને પ્રશ્ન કર્યો. મને એમનો ચહેરો યાદ ન આવતાં સંકોચ સાથે કહ્યું: 'માફ કરજો, સ્મરણ રહ્યું નથી.'

'હુ અગાઉ આપને ત્યાં ગ્રામોદ્યોગના વિચાર–વિનિમય માટે આવેલો ત્યારે પિત્તશળ રોગ સંબંધમાં મે આપનું માર્ગદર્શન મેળવ્યુ હતું, મને એ વખતે જે સલાહ આપી એ આશ્ચર્યજનક સફળતામા પરિણમી એ માટે આપનો આભાર વ્યક્ત કરું છું.

'મારી સલાહથી આપને લાભ ,થયો એ માટે ઇશ્વિરની કૃપા સમજવી. હું તો એ પછી આપને કે આપના રોગની વિગતોને ભૂલી

પણ ગયો છું. અને મેં શું સલાહ આપેલી એનું પણ સ્મરણ નથી. આપ એ બધું વિગતવાર કહેશો તો આનંદ થશે.'

'આ રોગ મારી પત્નીને થયો હતો. હું જ્યારે આપની પાસે અહીં આવેલો ત્યારે એને દર બે-ત્રણ દિવસે પિત્તશૂળના હુમલા થતા અને એ હુમલા એને ભયંકર ત્રાસરૂપ નીવડતા. આ રોગ માટે ડૉક્ટરોએ તો એક માત્ર ઑપરેશન જ ઉપાય છે એવો અભિપ્રાય આપેલો અને વહેલી તકે કલકત્તા લઈ જવાની સલાહ આપી; કારણ કે એને ઓગાળવાની કે બીજી રીતે છૂટી પાડી બહાર કાઢવાની કોઈ ચિકિત્સા કરી શકાય એવી શકયતા નહોતી. આપે એ માટે મને નીચેનો પ્રયોગ સૂચવેલો.'

૧. દિવસમાં ચાર પાંચ વખત ૨૦૦/૨૦૦ ગ્રામ સંતરાનો રસ આપવો.

૨. દરરોજ દરદીને એનિમા આપવી.

૩. એવી જ રીતે દરરોજ દરદીને ૧૦થી ૧૫ મિનિટ કટિ-સ્નાન કરાવવુ.

૪. જ્યારે રોગનો-શૂળનો હુમલો આવે ત્યારે જૈતુનનું તેલ અને લીંબુનો રસ મેળવીને પીવા આપવો.

'મેં આ પ્રમાણે પ્રયોગ શરૂ કર્યો. પ્રયોગનુ પરિણામ કલ્પનાતીત હતું. એક મહિના સુધી તો કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ ન થઈ અને શક્તિ પણ વધવા માંડી. પરંતુ લગભગ એક મહિના પછી એક ભારે હુમલો આવ્યો. આ હુમલા વખતે લગભગ ૫૦ ગ્રામ જેટલુ જૈતુનનું તેલ અને ૨૦ ગ્રામ જેટલો લીંબુનો રસ મેળવીને પીવડાવી દીધા. એ પીધા પછી થોડી વારમા જ દસ્ત થયો અને એમાં કેટલીય નાની-મોટી જુદા જુદા રંગની પથરીઓ બહાર આવી આ પછી હુમલો શાંત થઈ ગયો અને પછી તો ક્રમે ક્રમે શક્તિ વધવા માંડી. મેં આ પથરી ડૉક્ટરોને બતાવી ત્યારે એમના આશ્ચર્યનો પણ

પાર ન રહ્યો. એમણે પથરીનુ વૈજ્ઞાનિક સશોધન કરવા માટે કલકત્તા મોકલવાની ભલામણ કરી '

'શળ બધ થઈ ગયુ એટલે થોડા વખત પછી. ફળ રસો બધ કરીને રોજિંદો ખોરાક શરૂ કરવામાં આવ્યો અને એ રીતે લગભગ બે વર્ષ સુધી કોઈ તકલીફ ન થઈ પરંતુ આ વર્ષે ફેબ્રુઆરીમાં ફરીથી એ જ રીતે રોગ પેદા થયો. અને વધવા માંડ્યો. અમે ફરીથી ચિકિત્સા શરૂ કરી અને એક મહિનાના પ્રયોગને અંતે ફરી પાછી એવા જ રંગની પથરીઓ નીકળી આમ કેમ થયું એ સમજાતુ નથી. આ પથરીઓ કેવી રીતે પેદા થાય છે, જામે છે, એ પણ સમજાતું નથી. હવે આપ આ માટે કોઈ ઉપચાર ન બતાવો ?'

'કેમ નહિ ? જ્યારે ખોરાકના થોડા નિયંત્રણથી પથરી તૂટીને બહાર આવી જાય છે તો એમા જો થોડી વિશેષ ચીવટ અને સંભાળ રાખવામાં આવે તો એ જરૂર પેદા થતી અટકી શકે છે.'

મે એમના ખોરાકની વિગતો જાણી નીચેની સૂચના આપી.

૧. ચોખા પોલીશ કરેલા નહિ પણ હાથે છડેલા જ વાપરો.

૨. કઠોળ, વઘારેલાં તેલવાળાં શાકભાજીને બદલે બાફેલા શાકભાજી લ્યો.

૩. જે ઋતુમાં જે ફળો થાય તેનો છૂટથી ઉપયોગ કરો. અને સાથે જ છૂટથી પાણી પીઓ. માત્ર કુદરતી ઉપચારની દૃષ્ટિએ આટલી જ ચીવટ રાખવામાં આવે તો પણ પિત્તજ શળ કે પિત્તાશ્મરી જેવા વ્યાધિઓમા પણ રોગમુક્તિ મેળવી શકાય છે.

નિદાનની સૂઝ

મારી અત્યારની ઉંમર ૪૪ વર્ષની છે. પણ હુ જે અનુભવની વાત કહેવા માગું છું તે પ્રસંગ તો લગભગ ૩૦ વર્ષ પહેલાં બની

ગયો છે. પરંતુ આજેય મારા માનસપટ ઉપરથી એની ચમત્કારિક અસર ભૂંસાઈ નથી.

એ વેળા મારી ઉંમર બારેક વર્ષની હશે. અમારાં સ્વજનો પરદેશ જતાં હતાં હું એને વળાવવા સ્ટેશને જવાનો હતો, પણ નીકળતાં થોડું મોડું થઈ ગયું. અને ટ્રેન આવી જશે તો એવા ભયથી ઘેરથી સ્ટેશને પહોંચવા ખૂબ જ દોડ્યો. સ્ટેશને પહોંચ્યો. સ્વજનોને વળાવ્યાં, પણ દોડવાને પરિણામે ખૂબ જ શોષ પડવાથી તુરત જ ખૂબ પાણી પીધું.

આ પછી રાત્રે જ મને પેટમાં થોડું થોડું દુખવા માંડ્યું. આજના જેવી વૈદકીય સગવડો તે દિવસે નહોતી. ડોશીમાના વૈદાનો જ એ વખતે આશ્રય લેવામાં આવતો. મનેય મારાં દાદીમાએ થોડી ઘરગથ્થુ દવાઓ આપી, પણ મારો દુખાવો ન મટ્યો. દરરોજ ઝીણુ ઝીણું પેટમાં દુઃખે, વીંટ આવે, છાતી ભીંસાય. ક્યારેક તીવ્રતા વધે ત્યારે રડી પણ પડાય. દવાથી મટતું નહોતું એટલે અકળામણ પણ વધી. એટલે જુદા જુદા માણસોને બતાવવાનું વિચાર્યું. અમારા ગામમાં એક ગલુભાઈ કરીને લોહાણા રહે. દરદ અને દવાની ભારે સૂઝ. માણસ માંદો પડે એટલે ગલુભાઈની દુકાને જાય. ત્રાંબિયા, દોકડો, ઢીંગલો લઈને ગલુભાઈ દવા આપે અને દરદીને સારું જ થઈ જાય. લોકોની એના ઉપર અચાક શ્રદ્ધા. બાળકોના રોગોના તો એ નિષ્ણાત ગણાય.

મને બતાવવા લઈ ગયા. એણે મારું પેટ જોયું અને મોટેથી બોલી ઊઠ્યા : 'આ છોકરાને નળમાં પાણી ભરાઈ ગયું છે. ભૂખ્યા પેટે ખૂબ જ દોડ્યો છે અને પછી પાણી પીધું છે અને પછી જ આ દુખાવો શરૂ થયો છે.'

વાત તો ગળે ઊતરે એટલી સાચી હતી. એણે માર્ગ સૂચવ્યો : તરબૂચને બાફીને એના ઉપર હળદર–સાજીખાર ભભરાવી, પેટ ઉપર ગરમ ગરમ બધારણ બાંધો, સારું થઈ જશે. તરબૂચ ઉપર છાંટવા

માટે એણે જ સાજીખાર આપ્યો. અમે એનાં ત્રણેક બધારણ કર્યાં હશે ત્યાં જ મારા પેટનો દુખાવો મટી ગયો.

આજના, એક્સ-રેમાં જ જોયા પછી નિદાન થાય તેવા એક ગૂઢ રોગનું આ નિદાન આજે જલદી ગળે ન ઊતરે તેવું લાગે છે. આમ છતાં એક વાત તો મારે સ્વીકારવી જ જોઈએ કે કોઈ પણ દવા વગર કેવળ આ તરબૂચને બાફીને કરેલા બધારણથી મને તો ફાયદો થયો હતો.

આજના રોગોમાં માનવીના આહારવિહારને પરિણામે કેટલીક જટિલતા વધી છે. એવી જટિલતા પહેલાં નહોતી એમ પણ કહેવું જોઈએ. તે વખતના રોગો એ કેવળ ખોરાક કે આવા અભિઘાતજ વિહારજન્ય દોષના જ રોગો હશે એમ પણ કહેવું જોઈએ આમ છતાંય રોગોને દૂર કરવાની જે સ્વાશ્રયી સૂઝ હતી તે તો આજે નથી જ. આવી સહજ રીતે કરી લેવાય તેવી સૂઝનો વિકાસ થાય તો જ આજની માંદગીમાં શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક રીતે રાહત મળી શકે

માથાનો દુખાવો અને માટી

મારે ત્યાં એક મિત્ર આવેલા એના પુત્ર અમૃતલાલને હમેશનો માથાનો દુખાવો. એસ્પ્રો, ઈન્જેકશન વગેરે આપેલાં પણ માથાનો દુખાવો મટે જ નહિ શરીર પણ નબળું, અભ્યાસમાં ચિત્ત ન લાગે માથાની રોજની ફરિયાદ. દુખવા આવે ત્યારે માથું એવું તો દુ:ખે કે ન પૂછો વાત. ઊંઘ પણ ન આવે, ન કાંઈ ખાવાનું મન થાય. આ ઉપરથી મને વિચાર આવ્યો કે જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ તેમ જ હોજરીનો બગાડ હોવો જોઈએ. મેં તેમને સવારમાં શીર્ષાસન કરવાની સૂચના કરી તેમ તેને શીખવ્યું હમેશ એકાદ બે મિનિટ માટે બપોરના માટીના પાટા શરૂ કર્યા પેટે અને માથે માથાના વાળ

ઓછા કરાવ્યા અને ખાવામાં માત્ર પ્રવાહી. તેના નાકમાં પણ દુખાવો રહેતો. શરીર તો તદ્દન સુકલકડી. પ્રયોગ શરૂ થયો. ચાલ્યો લાંબો, પણ બે મહિના પછી એના આંતરડાં શુદ્ધ થતાં માથાનો દુખાવો મટયો ન હતો, પણ ઘણો જ ઓછો થયો. બીજો એક મહિનો માટીના પાટા ચાલુ રાખ્યા અને અમૃતભાઈ નિરોગી થઈ ગયા.

માથાના દુખાવાનાં અનેક કારણો હોય છે, પણ પેટનો બગાડ એમાં મુખ્ય હોય છે. ગરમીને લીધે પણ માથું દુખે છે. નબળાઈથી પણ માથાનો દુખાવો રહે છે. બહુ વાંચવાથી કે વિશેષ પરિશ્રમ કરવાથી માથું દુખે છે. મુસાફરીમાં કંટાળી જવાથી પણ માથું દુખે છે. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈથી પણ માથાનો દુખાવો રહે છે. ચિંતાથી પણ માથું દુખે છે, શરદીથી પણ માથુ દુખે છે.

પણ માટીના પાટા પેટે અને માથે મૂકવાથી ગમે તેવો માથાનો દુખાવો મટે છે. કોઈને બે દિવસમાં મટે તો કોઈને અઠવાડિયે. પેટને શુદ્ધ કરવા માટે માટીના પાટા અકસીર નીવડયા છે.

માથાના દુખાવાનો માટી રામબાણ ઉપાય છે.

કૂલચંદભાઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

ભારતીય અવશિષ્ટ સર્જરી

"આયુર્વેદ પ્રાચીન ભારતની ગૌરવપૂર્ણ કૃતિ છે. ભારતને તેનુ અભિમાન છે. તેની રક્ષા કરવી પ્રત્યેક ભારતીયનું કર્તવ્ય છે. વર્ષોથી ગુલામી હોવાના કારણે ભારતીય વૈજ્ઞાનિક સાહિત્ય પર ઘણા જ કુઠારાઘાત થયા અને વિજેતાઓએ અહીંના વિજ્ઞાનને દરેક રીતે નષ્ટપ્રાય કરવુ ઇચ્છ્યુ જેની અસર પડ્યા સિવાય રહી નહીં.

આવા પૈશાચિક યુગમાં પણ ભારતીય સર્જનોએ પોતાની પરમ પુનિત સર્જરીની અનેકાનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીને રક્ષા કરી. ભારતીય સ્વાતંત્ર્યયુગમાં પણ ભગવાન ધન્વંતરિપ્રચલિત શસ્ત્રચિકિત્સાશાસ્ત્રની શાખા આજે પણ પોતાની પરમ કુશળતાને લીધે જનતાના હૃદયપટલ પર પોતાની ધાક જમાવી લોકપ્રિય થયેલી છે."

— શ્રી મગનલાલ બી. ભટ્ટનાગર



આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

રાષ્ટ્રપિતાનો પડકાર

“ ....આયુર્વેદની ચિકિત્સા પ્રણાલી વૈજ્ઞાનિક નથી તે કોણે કહ્યું ? શું કોઈ પ્રણાલી જૂની હોવાના કારણે જ વિજ્ઞાન વિરુદ્ધ માની શકાય છે ? ... .એની (આયુર્વેદની) વૈજ્ઞાનિકતા માટે સ્વયં રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીએ પડકાર કર્યો હતો.

આપણે એટલા આંધળા ન થવું જોઈએ કે બહારથી આવેલ પ્રત્યેક વસ્તુને આપણે ચમકતું સોનું માનતા રહીએ અને આપણી પોતાની વસ્તુ આપણને હીન અને નિકૃષ્ટ જણાય કારણકે જે ચમકે છે તે બધું સોનું નથી હોઈ શકતું. ”

— “ હિન્દુસ્તાન ”નું સંપાદકીય



આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

ઊઠો ! આયુર્વેદને અપનાવો

" ભાઈઓ ! આયુર્વેદને અપનાવો. તમારા રસોડામાં આયુર્વેદ, તમારી નિશાળોમાં આયુર્વેદ, તમારા સ્વાધ્યાયમાં આયુર્વેદ અને તમારાં ભાષણો–ચર્ચાઓમાં બસ એકમાત્ર આયુર્વેદ જ આ લોક–પરલોક બનેયમાં હિત કરનાર છે. આપણી આર્ય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે જીવવાનું શરૂ કરી દો. પછી જુઓ કે જીવન શુ ચીજ છે !

માટે ઊઠો ! આયુર્વેદની ઉપાસના કરો. જેથી આપણી બહેનો શરીરમાં સુન્દર થાય, મનમાં પૂર્ણ જ્ઞાની થાય, ચેતનમાં શક્તિશાળી થાય, સ્વભાવમાં ઉદાર તથા પ્રેમાળ થાય, સીતા અને સાવિત્રી, લક્ષ્મીબાઈ જેવી થાય, આપણા બંધુઓ પ્રતાપ જેવી છાતીવાળા થાય, ચાણક્ય જેવા રાજકારણમાં કુશાગ્ર થાય, હૃદયમાં સૂરદાસ જેવા હૃદયના ભક્ત થાય અને કૃષ્ણ જેવા સમર્થ થાય. આપણાં બાળકો ધ્રુવ, પ્રહલ્લાદ અને લવ કુશ જેવા મહાન બને."

—'પ્રસૂતાની સારવાર'માંથી





અનુક્રમ

એળિયો !–૬૩૭, દમરોગના બે અદ્‌ભુત પ્રયોગો–૬૩૯; મારા બે અનુભવો-મરડો અને શરદી–૬૪૧; બાવીસ દિવસથી આવતો તાવ કઈ રીતે ઊતર્યો ?–૬૪૨, ખરતા વાળ માટે–૬૪૪, મારી રાઝણુ કેમ મટી ?–૬૪૬, પરૂજવુ, દમ અને શરદી એકસાથે થયા અને મટ્યાં !–૬૪૭; હાથીપગાનો રોગ અને ફળાહાર : એક અનુભવ–૬૪૯, એના રોગનુ કારણ હતું–શહેરી જીવનક્રમ !–૬૫૦, દૂધ અને ફળરસ પર રહેવાથી હોજરીનુ ચાંદુ મટ્યું–૬૫૨; કોરા ખોરાકથી મારું વજન વધ્યુ–૬૫૪. આંતરડાના ચાદાંમાં ઉગ્ર દવાઓને બદલે યોગ્ય ખોરાક જ ઉત્તમ છે–૬૫૭; પિત્તશુળનો અનુભવસિદ્ધ ઉપાય–૬૫૯, નિદાનની સૂઝ–૬૬૧; માથાનો દુખાવો અને માટી–૬૬૩.



વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ

- જન્મ ૧૯૧૭ જાન્યુઆરી કચ્છ અંજાર
- પ્રાથમિક શિક્ષણ કચ્છ
- માધ્યમિક શિક્ષણ—નાનાભાઈ ભટ્ટ સ્થાપિત દક્ષિણામૂર્તિ ભાવનગર
- આયુર્વેદનુ શિક્ષણ અમદાવાદ
- ૧૯૩૯મા રાજકોટ સત્યાગ્રહ તથા શ્રી મહેરઅલીના નેતૃત્વ નીચે કચ્છમા રાજકીય પ્રવૃત્તિઓમા ભાગ લીધો
- ૧૯૪૦મા વ્યક્તિગત સત્યાગ્રહ અને ૧૯૪૨મા રાષ્ટ્રિયક્રાંતિમા ભાગ લીધો ૧॥ વર્ષ જેલવાસ
- ૧૯૪૪થી વૈદ્યકીય પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી ૧૯૪૫થી પાચ વર્ષ સાવરકુંડલા દશાશ્રીમાળી જૈન ઔષધાલયના વૈદ્ય તરીકે જવાબદારી સભાળી પ્રથમ પુસ્તક ' બાળકોના દરદો " સાવરકુંડલામા લખ્યુ
- ૧૯૪૮થી ૧૯૫૫ મુબઈ વ્યવસાય, મુબઈની શરૂઆત ચરક ભંડારમા એડવાઈઝર તરીકે
- ૧૯૫૬થી ૧૯૬૦ પૂ. નાનાભાઈ ભટ્ટ સ્થાપિત–સચાલિત લોકભારતી ગ્રામ વિદ્યાપીઠના અધ્યાપક અને વૈદ્યકીય સલાહકાર તરીકે જવાબદારી સભાળી

- ૧૯૬૦થી ભાવનગર.
- ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટીના પ્રથમ વાઈસ ચાન્સેલરની સલાહકાર સમિતિમાં ગુજરાત રાજ્યે નિમણૂક કરી.
- ગુજરાત આયુર્વેદ રજીસ્ટ્રેશન બોર્ડમાં બે વખત રાજ્ય સરકારે નિમણૂક કરી
- ગુજરાત આયુર્વેદ વિકાસ મંડળમાં છેલ્લી ત્રણ પંચવર્ષિય નિમણૂકમાં દરેક વખતે ગુજરાત રાજ્યે નિમણૂક કરી
- ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટીના સેનેટર અને સિન્ડીકેટના સભ્ય તરીકે નાનીમોટી અનેક સમિતિઓમાં જવાબદારી સંભાળી.
- ગુજરાત પ્રદેશ વૈદ્ય મંડળના પ્રમુખ તરીકે સર્વાનુમતિ વરણી કરવામાં આવી.
- શ્રીલંકા રાજ્ય સ્થાપિત ઓલ સિલોન આયુર્વેદ કોંગ્રેસના સેમિનારમાં ભાગ લીધો. આયુર્વેદ શિરોમણીની ઉપાધી મળી.
- જન્મભૂમિ પ્રવાસીના શરીર અને સ્વાસ્થ્ય વિભાગના તંત્રી, સંપાદક તરીકે ૧૯૪૪થી શરૂઆત થઈ. આજે પણ એ વિભાગનું સંપાદન કાર્ય ચાલુ રહ્યું છે.
- આયુર્વેદના સ્વસ્થવૃત્ત માસિકના તંત્રી તરીકે પાંચ વર્ષ જવાબદારી સંભાળી. હવે એ નિરામય તરીકે પ્રગટ થાય છે. એના તંત્રી તરીકેની જવાબદારી સંભાળી છે.
- અત્યાર સુધીમાં આયુર્વેદનાં ૧૮ પુસ્તકો લખ્યાં છે તેમાંનાં કેટલાંકની ૪/૫ આવૃત્તિઓ થઈ છે.
- પત્નીનુ નામ સવિતા, સંતાનમાં બે દીકરી, ત્રણ દીકરા. મોટી દીકરી નલિની ભાવનગર આયુર્વેદ કોલેજમાં પ્રોફેસર, નાની દીકરી રતુ (રંજન) M.A.LLB. મોટો દીકરો મહેન્દ્ર આયુર્વેદ વિશારદ, વચલો દીકરો વીરેન્દ્ર B Sc. માર્કેટીંગ ઓફીસર એક્સલ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ ભાવનગર-મુંબઈ, નાનો દીકરો રાજેન્દ્ર M.Sc. Agri